

TARTU ÜLIKOOL  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni osakond

Anna Klimovitš

**Toitumisalased nõuanded Postimees *online*'i terviserubriigis ning nende allikad**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Külliki Seppel, MA

Tartu 2018

# SISUKORD

SISUKORD .....	1
SISSEJUHATUS.....	3
1. TEOREETILINE KONTEKST .....	5
1.1 Tervisepüüdlus.....	5
1.2 Tervisega seotud diskursused .....	7
1.2.1 Toitumisalased diskursused.....	8
1.3 Dietoloogia ja toitumisinõustajate populaarsus .....	9
1.4 Teaduslike allikate kasutamine terviseajakirjanduses .....	11
2. METODOLOOGIA.....	13
2.1 Uurimisküsimused .....	13
2.2 Valim .....	14
2.3 Meetod .....	15
2.3.1 Kvalitatiivse sisuanalüüsi skeem .....	15
2.3.2 Kontentanalüüsi skeem.....	17
3. TULEMUSED.....	20
3.1 Toitumisinõuannete eesmärgid .....	20
3.1.1 Eesmärk, mille poole nõuanne suunab .....	20
3.1.2 Normaalsena presenteeritud toitumisviis.....	22
3.1.3 Ebasoovituna presenteeritud toitumisviis .....	25
3.1.4 Seosed taunitavana presenteeritud toitumisega .....	26
3.1.5 Argumendid, mille abil suunatakse nõuandes oleva eesmärgi poole .....	27
3.1.6 Deontiline modaalsus .....	27
3.1.7 Epiteedid soovitud keha kohta.....	28
3.1.8 Epiteedid ebasoovitud keha kohta .....	28

3.1.9	Kvalitatiivse sisuanalüüsi kokkuvõte .....	28
3.2	Artiklite allikad .....	29
3.3	Seos artiklite allikate ja toitumisharjumuste eesmärkide vahel .....	32
3.3.1	Kokkuvõtte seostest .....	35
4.	JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON .....	36
4.1	Järeldused .....	36
4.2	Diskussioon .....	40
4.3	Meetodi kriitika ja refleksioon .....	41
	KOKKUVÕTE .....	43
	SUMMARY .....	45
	KASUTATUD KIRJANDUS .....	47
	LISAD .....	51
	Lisa 1. Analüüsitud artiklite nimekiri .....	51
	Lisa 2. Kontentanalüüsi kodeerimisjuhend (teine uurimisküsimus) .....	54
	Lisa 3. Kontentanalüüsi kodeerimisjuhend (kolmas uurimisküsimus) .....	55
	Joonis 1. Toitumisharjumuste artiklites kasutatud allikate liigid (N=48) .....	29
	Joonis 2. Toitumisharjumuste artiklites kasutatud kirjalike allikate tüübid (N=14) .....	30
	Joonis 3. Toitumisharjumuste artiklites allikaks olevate kõneisikute ekspertiis (N=19) .....	31
	Joonis 4. Toitumiseesmärkide jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % vastava allika koguarvust) .....	32
	Joonis 5. Normaalsena peetava toitumiste jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % allikate kogu arvust) .....	33
	Joonis 6. Ebasoovitav toitumiseviisi jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % allikate kogu arvust) .....	34
	Joonis 7. Deontiliste modaalsuste jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % allikate kogu arvust) .....	35

# SISSEJUHATUS

Tervis on igapäevase ääretult tähtis ning isiklik teema. Inimesed tunnevad, et neil on kohustus kanda oma tervise eest hoolt (Uibu ja Vihalemm, 2017: 345) ning seega püüeldakse n-ö hea tervise poole. Hea tervise tunnuseks peetakse tavaliselt tervislikku toitumist, kaalu ja oma figuuri jälgimist, trenni tegemist ning üldist fitness-elustiili. Niisugune käskiv tervislikkuse toon eeldab, et vastasel juhul on inimesed ebatervislikud ega kanna enda tervise eest õieti hoolt (McCartney, 2016). Kuna tervise teema katab suure inimhulga huvisid, on sellel meedias ka palju kõlapinda. Pea 90% eurooplastest saavad terviseinfot massimeediast ning peavad seda usaldusväärseks allikaks (Holgado et al., 2000: 186-188).

Kõige enam jäävad terviserubriike sirvides silma toitumisnipid. Tavaliselt jagatakse nendes nõuannetes erinevaid soovitusi, mille abil on võimalik oma tervist turgutada, ära hoida haigusi või hoopis haigustest jagu saada ning kuidas saaks oma figuuri edendada. Probleemseks teeb selle asjaolu antud artiklite niivõrd suur ja üleküllastunud hulk ning vastukäivus – uusi tervise- ja toitumisnippe lisandub igapäevaselt. Uurijad on nende artiklite murekohaks välja toonud selle, et kajastamiseks valitakse esialgseid uuringuid, mida on lihtsam mõista, kuid mis on samas vaid üks lüli kogu ketist ja selle uuringu tulemused ei pruugi olla lõplikud (Wellman et al., 1999). Samuti kipuvad artiklid olema liialt hüüdva ja sensatsioonilise alatooniga, mis uurijate sõnul viitab artiklite kontekstivälisele tõlgendusele (Stryker, 2002, Basu ja Hogard, 2008: 1124 kaudu).

Käesolevas bakalaureusetöös uurin täpsemalt Postimees *online*'i terviserubriigis olevaid toitumisalaseid artikleid. Valisin just selle portaali, kuna see on üks Eesti suurimaid uudisteportale, kus on olemas eraldi terviserubriik. Üldplaanis on minu bakalaureusetöö eesmärgiks vaadelda toitumisnõuandeid erinevatest külgedest, analüüsida nende sisu ja allikaid ja selgitada välja, mil määral on need esitatud lähtuvalt tervisepüüdluse ideoloogia printsiipidest. Selleks olen püstitanud kolm uurimiseesmärki. Esimeseks eesmärgiks on välja selgitada, mis tüüpi toitumissoovitusi lugejale antakse, missugust eesmärki soovitatakse toitumisega saavutada ning mis võtete ja argumentidega lugejat suunatakse soovitusel vastavalt käituma. Samuti uurin siinkohal esitatavaid hinnanguid erinevate käitumiste kohta. Lühidalt öeldes on eesmärgiks uurida toitumisnõuannetes kasutatavat keelt ja ridade vahele peidetud sõnumeid, mille läbi suunatakse lugejat nõuandes oleva eesmärgi poole. Antud uurimiseesmärk lähtub tervisepüüdluse teooriast, mille kohaselt tunnevad inimesed

suuremat vastutust ja survet oma tervisega tegeleda. Sel põhjusel otsitakse ka palju terviseinfot meediast. Bakalaureusetöö teiseks suuremaks eesmärgiks on uurida artiklite allikaid. Siinkohal on oluline märkida, et tervisealaseid uuringuid kajastatakse uurijate sõnul ajakirjanduses poolikult ning lisatakse neile omapoolsed hinnangud. Täpsemalt püüan välja selgitada, missugustele allikatele artiklid toetuvad, kui suur hulk neist tugineb teaduspõhiste allikatele ning missugune ekspertiis on allikaks olevatel kõneisikutel. Töö viimaseks eesmärgiks on uurida, kas ja mil määral on omavahel seotud artikli presenteeritud sisu ja võimalikud hinnangud ning allikas. Antud eesmärgiga püüan välja selgitada, kas olenevalt allikast on erinevusi nõuande presenteerimises.

Töö algab sissejuhatusega. Esimeses osas tutvustan teoreetilisi mõisteid, mis on lähtekohaks minu tööle. Seejärel tutvustan oma uurimisküsimusi, uurimuse meetodit ning valimit. Töö kolmandas osas toon välja uurimuse tulemused. Seejärel on diskussiooni ning järelduste peatükk, kus arutlen oma uuringu tulemuste üle ning teen refleksiooni valitud uurimismeetodile. Töö lõppeb eesti- ja ingliskeelse kokkuvõtte, kasutatud kirjanduse ning lisadega.

# 1. TEOREETILINE KONTEKST

Oma bakalaureusetöö esimeses peatükis tutvustan teoreetilisi lähtekohti, millele tugineb minu töö. Selles peatükis asetan meediast antavate toitumisnõuannete uurimise laiemasse teoreetilisse raamistikku ning käsitlen toitumisnõuannete kasvanud hulka tervisepüüdluse väljendusena. Selle peatüki võib jagada kaheks – esimeses pooles räägin medikaliseerumisest, tervisepüüdlusest, tervisega seotud diskursustest ja dietoloogia kasvavast populaarsusest ning teises pooles käsitlen lähemalt terviseajakirjanduse toetumist teaduslikele allikatele ning n-ö teadusliku ja ebateadusliku info segunemist.

## 1.1 Tervisepüüdlus

Tervise teema populaarsus kasvab järjest rohkem ja seetõttu oodatakse ka meedialt suuremat terviseteemade kajastamise mahtu, et olla informeeritud. Sel põhjusel on viimastel aastakümnetel olnud kasvava populaarsusega tervisepüüdluse (i.k. *healthism*) mõiste, mis arenes välja varasematest medikaliseerumise teooriatest. Medikaliseerumist iseloomustatakse teoreetilises kirjanduses tervise ja meditsiini teemade suurema kajastamisega meedias (Conrad, 1992: 209) ning kriitilise tervisesotsioloogia lähenemise alusel meditsiini domineerimisega igapäevaelus ja igapäevaelu mõjutamisega (Zola, 1983: 295, Conrad, 1992: 210 kaudu). Medikaliseerumine avaldub nii deviantsete (hälbeliste) kui ka loomulike eluprotsesside käsitlemises meditsiiniliste probleemidena. Deviantsete eluprotsesside alla liigitatakse nt vaimuhaigusi, sõltuvusi, söömishäireid, laste õpiraskusi jms. Loomulike eluprotsesside alla liigitatakse aga nt laste sündi, seksuaalsust, laste arengut, vananemist, menopausi ning ka surma (Conrad, 1992: 213), mille puhul tänapäeval eeldatakse meditsiinilist sekkumist. Nagu ka haige indiviid, peab ka potentsiaalselt haige indiviid oma ebatervislikke harjumusi parandama, mis justkui viitab sellele, et sellist käitumist taunitakse. Haigust, ja ka potentsiaalset haigust, peetakse seega indiviidi enda süüks. (Crawford, 1980: 380) Niisugune haiguste taunimine ja surve ennetada potentsiaalseid haigusi esineb ka tervisepüüdluse puhul.

Arusaama keha ja tervisest peetakse sotsiaalseks konstruktsiooniks, mille norme mõjutab kultuur ja inimeste sotsiaalne positsioon (nt sugu, ühiskonnaklass) (Freund, McGuire ja Podhurst, 2003: 4). Ühiskonnas on mitmeid erinevaid arusaamu sellest, missugune on normaalne ja n-ö tervislik keha.

Freund, McGuire ja Podhurst (2003) toovad välja, et niisugused normid tulenevad kultuurist ja ühiskonnast endast ning tavaliselt on nendeks normideks ühiskondlik arusaam üldisest heaolust ning soovitud inimomadused. Olenevalt ühiskonnast ja kultuuriruumist võidakse nendeks pidada nt viljakust, saledat keha, hoopiski tüsedat keha jpm. Samamoodi moodustuvad ka deviantsed ehk ebasoovitud, omadused kultuurisiseselt. Nendeks võivad olla nt armid, ülekaalulisus, lühike kasv, kahvatus jne. (ibid.: 126-127) Niisiis on normid keha ja tervise kohta konstrueeritavad ühiskonna poolt ning võivad olenevalt ajajärgust ka erineda. Tervisepüüdluse ja ka tänapäeva ühiskonna laiemas mõistes võib pidada idealiseeritud normideks nt stereotüüpset saledat keha, tervislikku elustiili, haiguste puudumist jne. Teisalt taunitakse ülekaalulisust, lohakust oma tervise suhtes jne.

Zola (1972) väidab, et meditsiinist on saamas sotsiaalse kontrolli uus institutsioon, kõrvutades seda isegi usu ja õigusega – meditsiin on n-ö tõe hoidla, kuid seda ainult tervise aspektist (Zola, 1972: 487). Meditsiin mõjutab üha rohkemaid kultuurilisi tõlgendusviise ning haarab endasse üha rohkemaid eluvaldkondi (Uibu ja Vihalemm, 2017: 346). Kuna meditsiini mõjuvõimsus kasvab ning sellega koos ka meditsiiniliste teemade kajastamise hulk meedias, võib öelda, et meediast on saanud n-ö modernne polikliinik. See kujundab mõjutamisvõtetega ühiskonna kõneainet niiviisi, et kogu inimeste elu justkui keerleb vaid tervise ning tervislikkuse ümber. (Demir, 2017:77) Just selline pingeline tervislikkuse jälgimine on tervisepüüdluse kontekstis keskseks mõisteks.

Tervisepüüdluseks (i.k. *healthism*) nimetatakse selles teoreetilises lähenemises ühiskonnas järjest sügavamalt juurduvat arusaama, et inimese heaolu on saavutatav tervislikkuse kaudu, mistõttu on individidele seatud suurem vastutus oma tervise eest hoolt kanda. (Crawford, 1980: 368) Selle teooria kohaselt on välja toodud, et mõningad terviseprobleemid võivad tekkida tahes tahtmata, kuid neile lahenduste otsimine on juba oma valikute küsimus, millest tingitult tuntakse ka suuremat vastutust (ibid.). Tervisepüüdlust võib nimetada üheks medikaliseerumise väljendusviisiks. Tervisest on aga kaasaegses ühiskonnas saamas n-ö tarbijaühiskonna tarbitav toode (Uibu ja Vihalemm, 2017: 344) ning selle eest hoolitsemist peetakse ülimalt tähtsaks eneseautonoomia ja tubli kodaniku alustalaks (Crawford, 2006: 402).

Teoreetikute kohaselt seisneb tervisepüüdluse ideoloogia probleem selles, et vastutusele rõhumine tekitab inimestes ärevust, kui ei suudeta mahtuda tervislikkuse normidesse (Uibu ja Vihalemm, 2017: 345-346). Sageli presenteeritakse aga neid norme stereotüüplike ideaalidena (Pärnpuu, 2015: 39). Seda võib eriti tuua välja ülekaaluluste inimeste puhul, keda seostatakse laiskusega ning sellega, et

nad ei kanna oma tervise eest hoolt (Madden ja Chamberlain, 2004: 585), kuna ei mahu oma kehatüübi ja välimuse tõttu nendesse normidesse. Samuti nõuab tervise väga heas, kui mitte ideaalses korras hoidmine, palju ressursse (Uibu ja Vihalemm, 2017: 346), seega vähem privilegeeritud ning ebastandardsete kehadega isikud võivad tunda end normidesse mitte mahtudes moraalselt ja sotsiaalselt halvasti (Townsend, Wyke ja Hunt, 2006, Uibu ja Vihalemm, 2017: 346 kaudu).

Sellises kultuuris koosneb indiviidi enesemääratlus seega sellest, mismoodi ta oma tervise eest hoolitseb. Samamoodi määratlevad ka teised individid teineteist sotsiaalses kontekstis tervislikkuse kriteeriumite alusel. (Crawford, 2006: 402) Läänekultuuris ja keskklassides on tervisepüüdlus kergelt ära tuntav sotsiokultuuriline nähtus, mida iseloomustavad terviseteemade teadlikkus ja kõrged ootused tervisele, samuti pidev infootsimine ja alternatiivse meditsiini eelistus tavalisele „teaduspärasele“ meditsiinile (Greenhalgh ja Wessely, 2004: 210)

## **1.2 Tervisega seotud diskursused**

Tervisepüüdluse normidesse mahtuva tervise saavutamiseks võib eristada kahte suuremat käitumise kategooriat, mis selleni jõuda aitavad – füüsiline aktiivsus ning tervislik toitumine. Neid võib omakorda pidada tervisepüüdluse väljendusviisideks. Tihtilugu on meedias näha artikleid, mis rõhuvad kaalulangetusele, figuuri hoidmisele, aga ka artikleid, mis kõnelevad geneetiliselt muundatud toidust, toiduga seotud haigustest, vitamiinide ja mineraalide tarbimisest, allergiatest ning dieetide ja haiguste seosest (Hampl, 2004: 366).

Meedia ja tervise seoseid võib käsitleda mediatiseerumise teooria prismas. Sotsioloogid nimetavad nähtust, kus meedia kujundab ühiskonna kõneainet ning poliitilisi protsesse ja kommunikatsiooni, mediatiseerumiseks (Lillecker, 2006: 117). Tänapäeva ühiskond on meediast niivõrd läbi imbunud, et seda ei saa hoida enam lahus teistest kultuurilistest ja sotsiaalsetest institutsioonidest (Hjarvard, 2008: 105) – sellest on saanud lahutamatu osa ühiskonnast. Niisiis on tervise teema ja tervisepüüdluse suund saanud populaarseks just mediatiseerumise ja medikaliseerumise koosmõju tagajärjel. Sotsioloogid märgivad, et organisatsioonid ega individid ei vali ise spetsiifiliselt meedia kasutamist ja tarbimist – nad on sunnitud seda tegema (ibid.: 106). Mediatiseerumise teoreetikute kohaselt on meedia saanud niivõrd mõjukaks, sest see mängib suurt rolli erinevate institutsioonide toimingutes. Seeläbi on kasvanud ka meedia enesemääratlus, mille tõttu on ka teised, meediast vähem sõltuvad, institutsioonid sunnitud alluma mingil määral selle loogikale. (ibid.: 106)



Võib seega öelda, et tänapäeval on tervis mediatiseerunud. Terviseajakirjandus on tervisepüüdluse ajastul hoo sisse saanud ja igapäevaselt on näha lugusid trenni ja liikumise kohta. Tervisepüüdluse ideoloogia kohaselt on füüsilise aktiivsuse ja tervislikkuse kontekstis üheks „hea elu“ alustalaks fitness (Howes, 2016: 132). Kirki ja Colquhouni (1989) järgi eksisteerib järgmine kolmik: liikumine=fitness=tervis. Sellest võib järeldada, et liikumine, mis on osa mediatiseerunud tervisest, tähendab teoreetikute kohaselt tervislikkust ning liikumine on tervislikkuse jaoks ülimalt tähtis. Teisisõnu on sale ja treenitud keha tervisepüüdluse arusaama järgi tõendiks „hea“ tervisest. Niiviisi on arenenud ka saledast ja tüsedast kehast n-ö „hea“ ja „halb“ keha. (Wiklund et al, 2017: 1) Kriitikud on aga välja toonud, et kuigi fitness oma puhtalt olemuselt on tervise mõttes tõepoolest kasulik, siis stereotüüpsete normide ja stigmatiseeritud kehatüüpidega fitnessi ideoloogia järgimine on pigem kahjulik. Näiteks, kui võrrelda tiimispordialasid ning neid spordialasid, kus hinnatakse keha välimust ja/või vastupidavust, esinevad söömishäired sagedamini viimaste puhul (Thompson ja Trattner Sherman, 2010, Howes, 2016: 136 kaudu).

### **1.2.1 Toitumisalased diskursused**

Tervisliku elustiili alustaladeks peetakse seega fitnessi ning tervislikku toitumist. Seetõttu on terviseajakirjanduse agendas näha rohkelt lugusid ja nippe, mismoodi tervislikult toituda. Tervisepüüdluse peatükist võib teha järeldused, et tervislik toitumine valitakse selleks, et oma tervist edendada, alandada kaalu või jälgida figuuri. Tihtilugu on näha, et tervislikku toitumist seostatakse väikese rasva, soola ja suhkru sisaldusega töötlemata toidu tarbimisega. Valmis- ning kiirtoitu peetakse tabuks ja inimesed, kes n-ö eelmainitud puhast toitu ei tarbi, on automaatselt räpased ja hoolimatud oma tervise suhtes (McCartney, 2016). Samuti on just niisugune toitumisviis aluseks kaalulangetusele. Kaalulangetuse kontekstis on kasutusele võetud väljend „sohitoidukord“ ehk kõrvalekaldumine tavapärasest ja rangest puhtatoidulisest dieedist, mis tähendab mõne ebatervisliku, kuid armastatud ja isutava toidu lubamist endale nt kord nädalas või kord kuus. Seda aga käsitletakse tihtilugu hälbelise käitumisena ning üldpildis pigem ei soosita (McCartney, 2016).

Peale fitness-toitumise võidakse tervislikult toituda ka selleks, et oma tervist edendada. Selles kontekstis eelistatakse orgaanilist toitu tavapärasele ning tervise turgutamiseks tarbitakse vitamiine jmt toidulisandeid. Orgaanilise toidu tootmine erineb selle poolest, et selle puhul ei kasutata sünteetilisi väetisi ega pestitsiide ning toiduaineid kasvatatakse jätkusuutlikumalt ja keskkonnasõbralikumalt, kui suurtootjad (Anisimova, 2016: 811). Niisugustes toiduainetes on

tavapärasest rohkem toitaineid, need on vähem keemiliselt töödeldud ja samuti on neid tarbides väiksem risk saada toidumürgitus (ibid.), mille tõttu võib mahetoiduaineid pidada tervisele kasulikumaks kui tavapäraseid toiduaineid.

### **1.3 Dietoloogia ja toitumishõustajate populaarsus**

Tervisepüüdlusega on kaasnenud ka dietoloogia ning toitumishõustaja ameti kasvav populaarsus (Kirby, 2009: 243). Seda võib defineerida kui biokeemia ning füsioloogia valdkondade integreerimist n-õ toitumisteaduseks, mis aitab jõuda tervisliku elustiilini (University of Wisconsin, 2018). Ka eelnevas alapeatükis kirjeldatud tervislikud toitumisviisid on tihedalt seotud dietoloogia põhimõtetega. Dietoloog ehk toitumishõustaja on seega isik, kes praktiseerib seda ametit aidates inimesi läbi toitumise tervisliku elustiili poole. Varasemalt oli see amet suunatud eeskätt haigete nõustamisele, nüüd on selle peamiseks sihtgrupiks terved inimesed, kes soovivad saada veel tervemaks. Samuti oli varasemalt sellel ametil tarvis meditsiinilist haridust, kuid nüüd on toitumishõustajaks võimalik saada ka muu ettevalmistuse abil.

Toitumishõustaja ameti trend on kiirelt viimaste aastate jooksul kasvanud. International Confederation of Dietetic Associations (edaspidi ICDA; eesti k Rahvusvaheline Dietoloogia Ühingute Konföderatsioon) (2016) andmetel on aastast 2000-2016 toitumishõustajate arv kasvanud 135 000-lt 209 362-le – toitumishõustajate arv maailmas on suurenenud 1,5 kordselt. ICDA-sse kuulub 43 ühingut 42-st riigist üle kogu maailma, andmed põhinevad ühingute liikmetel. Peale toitumishõustajate arvu on kasvanud ka riikide arv, kus toitumishõustajatele laieneb õiguskaitse. ICDA andmetel oli toitumishõustajatele laienev õiguskaitse 18-l liikmesriigil 26-st, aastal 2016. juba 33-l liikmesriigil 42-st. Kaheksa aastaga kasvas see arv seega 10% võrra. (International Confederation of Dietetic Associations, 2016). See näitab, et üha rohkemates riikides käsitletakse seda ametit meditsiiniliselt aktsepteeritud tegevusena.

Ka minu analüüsitavatesse nõuannetesse on kaasatud kindlasti toitumishõustajad ning muud selle ala eksperdid. Seega on tarvis olla kindel nende inimeste ekspertiisis ning kuidas on see omandatud, kui jagatakse nõuandeid, mis võivad mõjutada tervist. USA-s eristatakse kahte tüüpi toitumishõustajaid: *nutritionist* ja (*registered*) *dietician*. Vahe seisneb selles, et viimasel peab olema omandatud kõrgharidus, läbitud mitmeid muid koolitusprogramme ning sooritatud eksam. Samuti on see amet kooskõlas õigusnormidega ja ainult selle alt tohib toitumishõustajana ametlikult ja seaduslikult

töötada. Esimesel ei pruugi olla mingisugust väljaõpet või võib olla haridus omandatud koolituse käigus. (NutritionED, 2017) *Nutritionist*'i nimetus ei tee isikust kohe ebausaldusväärset allikat, kuid on oluline, et sellel ametil oleksid klassifikatsioonid ametinimestustes vastavalt isiku haridusele. ICDA seevastu nimetab sertifitseeritud toitumisinõustajaid *nutritionist-dietitian*'iks ning liikmetel peavad olema täidetud kõik samad kriteeriumid, mis ka USA-s – ehk siis peab olema omandatud kõrgharidus, läbitud mitmeid koolitusprogramme ja sooritatud eksam (International Confederation of Dietetic Associations, 2016). See tähendab, et see organisatsioon ei tunnista inimesi toitumisinõustajatena, kellel on puudulik haridus, ekspertiis või täitmata mõni nendest kriteeriumitest.

Eestis ei ole seadusega reguleeritud, mis kompetents toitumisinõustajal olema peab. Praeguseks on Kutsekojas loodud vabatahtlik toitumisinõustaja kutsestandard, mille on läbinud 12 inimest. Küll aga kirjutatakse Eesti Toitumisinõustajate Ühenduse veebilehel, et antud kutsestandard vastab kõige madalamale tasemega õppele ning paljud spetsialistid, kellel on kõrgema kompetentsiga eri- või kõrgharidus, ei pea vajalikuks seda baaskoolitust läbima. ETNÜ-sse kuulub tänase seisuga ligi 40 toitumisalase väljaõppega spetsialisti. Ühing on toonud välja, et liikmed omavad kutsestandardile vastavat baasväljaõpet ja on läbinud ka jätkukoolitusi ning omavad piisavat nõustamise praktikat. (Eesti Toitumisinõustajate Ühendus, 2018)

Küll aga on Eestis praeguse seisuga veel toitumisinõustamise osas vabaturg. Ajakirjanduses ilmunud allikates märgib Kutsekoja tervisekoordinaator, et toitumisinõustajaks hakkab igaüks, kes end selles valdkonnas mugavalt tunneb. Samuti peetakse murekohaks ka toitumisinõu järgi pöördumist treeneri pole, kuna treeneritel puudub tihtipeale toitumisalane väljaõpe. (Veski, 2014) Teisalt on ENTÜ kohaselt probleemsed ka nt staarnõustaja Erik Orgu toitumiskavad. Orgu on küll saanud Londonis personaaltreeneri ja toitumisinõustaja kutsetunnistuse (Helvik, 2018), kuid ETNÜ uuringu järgselt selgus, et Orgu pakutavates toitumiskavades on toitainete kogused soovituslikest suuremad või väiksemad (Õigemeel, 2017). Kindluse mõttes on võimalik ETNÜ veebilehelt kontrollida, kas huvipakkuv toitumisinõustaja on ühingu liige, mis kinnitaks tema ekspertiisi ja väljaõppe olemasolu.

Eelmanitule tugineb ka üks minu uurimisküsimustest, kus soovin välja selgitada allikaks olevate kõneisikute ekspertiisi.

## **1.4 Teaduslike allikate kasutamine terviseajakirjanduses**

Meditatiseerumise peatüki järgselt võib teha järelduse, et tervise teema on tänapäeval mediatiseerunud. Mediatiseerunud tervise ning tervisepüüdluse koosmõjul on kasvava populaarsusega ka terviseajakirjandus. Holgado et al. (2000) leidsid oma uuringus, et 88,6% eurooplastest saavad terviseinfot meediast – see hõlmab raadiot, telet, ajalehti ja ajakirju. Oluline on märkida, et meediat peeti vastajate seas küllalt usaldusväärseks allikaks. (Holgado et al., 2000: 186-188)

Uurijate sõnul jääb terviseinfo massimeedias alati limiteerituks, mis tuleneb sellest, et ajakirjanikud kipuvad terviseinfot esitama retooriliselt, mitte statistiliselt, samuti eelistatakse eksperte kirjalikele allikatele (Nelkin, 1996, Leask et al., 2010: 2 kaudu). Leask et al. (2010) toovad välja mõned aspektid, mis mängivad terviseuudiste kvaliteedis suurt rolli: puudulik tervisealane väljaõpe (Kitzinger ja Reilly, 1997, Leask et al., 2010: 2 kaudu), kommertslikud mõjutused uudistele, mis panevad paika lugude valiku ja pealkirjad (ibid.) ning ajanappus, mis kipub uudiste puhul ajakirjanikke survestama (Larsson et al., 2003, Leask et al., 2010: 2 kaudu). Uuringutes on välja toodud ka seda, et ajakirjanikud kipuvad ise tihtilugu lisama terviseteemalistesse lugudesse spekulatsioone ning hinnanguid (Larsson et al., 2003, Keshvari et al., 2018: 14 kaudu).

Massimeedias olev terviseinfo on aga saanud mitmesugust kriitikat. Konkreetne probleem uuringute kajastamises tuleneb Wellman et al. (1999) kohaselt sellest, et „teadus on evolutsiooniline, mitte revolutsiooniline“ – uued uuringud tekivad igapäevaselt ning ei ole praktiliselt kunagi lõplikud. Eilne uuring võib nende sõnul olla juba tänase või homsega mingit viisi vastuolus või siis ei pruugi uuringu tulemused olla niivõrd mastaapsed, et neid võiks avalikkusele soovitusena ette kanda. (Wellman et al., 1999: 803-804)

Veel on erialases kirjanduses välja toodud, et toitumisalased artiklid on sageli sensatsioonilise alatooniga ning nende pealkirjad tihtipeale ei kattu algse uuringuga (Stryker, 2002, Basu ja Hogard, 2008: 1124 kaudu). Samuti kiputakse uuringute seast valima selliseid, mis on veel algelised ning kajastatakse neid kui uusi läbimurdeid (Bartlett et al., 2002, Kininmonth et al., 2017:1 kaudu). Uurijate sõnul tekib selline probleem siis, kui uuringu fakte lihtsustatakse ja keeratakse üle võlli liialt palju (Basu ja Hogard, 2008: 1125), et see oleks lugejale kutsuvam. Nii tekivad probleemid ka artiklite allikatega. Uurijad on nende probleemide vältimiseks pakkunud välja ekspertide kaasamist artiklitesse (The Royal Society & The Royal Institute of Great Britain, 2001, Basu ja Hogard, 2008: 1125 kaudu).

Antud teoreetiline lähenemine on ka aluseks minu ühele uurimisküsimusele, milles uurin artiklite allikaid. Siinkohal seisneb põhiline probleem selles, et pakutakse üsna palju vastukäivaid soovitusi, millel sageli pole teaduspõhist allikat.

Eraldiseisva probleemina on aga n-ö pseudoteaduslikud väljaanded. Tavaliselt eksisteerivad niisugused väljaanded kas ainult veebis või jälgendavad mõnda olemasolevat teadusväljaannet. Neid on võimalik teistest eristada selle järgi, et neil puudub eelretsensioon, artiklite esitamine on väga lihtsustatud, neil on multidistsiplinaarne teemade ulatus, väga lühike aeg esitamise ja avalikustamise vahel jpm. (Hemmat Esfe et al., 2015: 822-823). Nende väljaannete mõte on petta välja raha teadlastelt, kes soovivad publitseerida oma teoseid. Makstest nendele väljaannetele publitseerimistasu tuleb aga välja, et paberkandjal versiooni tegelikkuses ei eksisteeri ning esitatud teosed on üleval lihtsalt suvalisel veebilehel (Günaydin ja Dogan, 2015: 95), millel puudub igasugune väärtus.

Teooriapeatükki kokku võttes võib meditsiinisotsioloogiast lähtudes öelda, et mediatiseerunud tervise ning tervisepüüdluse koosmõjul on inimestel pidev tahe mahtuda tervislikkuse normidesse. Neid norme defineerib sageli heas vormis keha, mida on eelkõige võimalik saavutada tervisliku ja töötlemata toidu tarbimise ning ebatervislike harjumuste lahtiütlemisega. Eelnimetatud nähtuste koosmõjul on kasvanud ka dietoloogia, toitumisenõustamise ja terviseajakirjanduse populaarsus. Seetõttu on omakorda meedias näha rohkelt toitumissoovitusi, mis suunavad käituma vastavalt tervislikkuse normidele. Needsamad toitumissoovitused on ka antud bakalaureusetöö uurimuse fookuses.

## **2. METODOLOOGIA**

### **2.1 Uurimisküsimused**

Teooriapeatükist selgus, et indiviidile on tänase ühiskonna poolt seatud suur vastutus oma tervise eest hoolitsemisele. Üheks laialt levinud tervislikkuse väljendusviisiks peetakse vormis keha, mida on võimalik saavutada eelkõige toitudes tervislikult. Tarbides tervislikku toitu, seeläbi jälgides oma figuuri ja turgutades oma tervist, peetakse kinni ka tervisepüüdlusest tulenenud tervisenormidest. Teiselt poolt, kui toitutakse nendele normidele vastupidiselt või kui ollakse ebastandardse kehatüübiga, viitab see lohakusele ja laiskusele oma tervise suhtes.

Samuti mainisin, et tervisepüüdluse ajastul on hoo sisse saanud terviseajakirjandus ning seetõttu on meedias näha väga palju toitumisnõuandeid. Kuna meedia on infost üleküllastunud, ei pruugi me sageli teada, missugustel allikatel tervisealased artiklid toetuda võivad. Lisaks on uurijad nentunud, et uuringutele pannakse massimeedias juurde ajakirjanikepoolseid hinnanguid ja spekulatsioone.

Lähtuvalt oma töö uurimiseesmärkidest soovin vastata järgnevatele uurimisküsimustele:

#### **1. Millised on toitumisnõuannete eesmärgid?**

Esimene uurimisküsimus tugineb meditatiseerumise teooriale – täpsemalt, et meedia kujundab ühiskonna kõneainet ning seda ka toitumisalase info koha pealt. Sellest lähtuvalt soovin antud uurimisküsimusega välja selgitada, mis tüüpi toitumissoovitusi lugejale antakse ning missugust eesmärki soovitatakse toitumisega saavutada. Samuti uurin seda, mis võtete ja argumentidega lugejat suunatakse soovitusel vastavalt käituma. Viimaks püüan välja selgitada ka selle, missugust toitumist soositakse, missugust taunitakse ning mida taunitud toitumisega seostatakse.

#### **2. Missugustel allikatel artiklid põhinevad?**

Püstitasin oma teise uurimisküsimuse teoorias öeldule, et teadusuuringuid kajastatakse poolikult ja sensatsioonilise alatooniga. Samuti tõin teoorias välja, et uurijate sõnul eelistatakse allikaks eksperte teadusuuringutele. Siinkohal on tarvis aga fookusesse seada nende ekspertiisi päritolu. Selle uurimisküsimuse abil püüan välja selgitada, missugustele allikatele artiklid toetuvad, kui palju on teaduslikke allikaid ning millel põhineb allikaks olevate kõneisikute ekspertiis.

### **3. Mil moel on seotud artikli allikas ja eesmärk, mille poole nõuandes suunatakse?**

Minu kolmas uurimisküsimus tugineb teoorias toodud väitele, et ajakirjanikud kipuvad uuringutele juurde panema omaenda hinnanguid ja spekulatsioone. Antud uurimisküsimuse abil proovin välja selgitada, kas nõuande sisu ja selle presenteerimise ning allikate vahel on mingi seos. Eeldan, et mitteakadeemiliste allikatega artiklites on soovitusel esitatud kujundlikumalt ning hinnangulisemalt, kuid teaduspõhiste allikatega artiklites pigem tasakaalustatumalt.

## **2.2 Valim**

Uurimisobjektiks osutusid Postimees *online*'i terviserubriigis olevas toitumisalased artiklid. Valituks osutus just see portaal, sest see on üks suurim ning populaarseim uudisteportaal Eestis ning veebiversioonis ilmub artikleid rohkem kui paberversioonis. Osa terviserubriigi artiklites on ka Postimehe esilehel olemas ning potentsiaalselt on neil suurem võimalus ka üleüldse veebis rohkem levida: 2016. aasta seisuga külastatati Postimehe veebi üle 2 000 000 brauseriga, mis teeb sellest kõige külastatavama uudisteportaali Eestis (Reinap, 2016).

Bakalaureusetöö valimisse kuulus 48 artiklit, mis olid ilmunud Postimehe terviserubriigis 2017. aasta jooksul. Kõige enam sattus valimisse artikleid perioodil august – november 2017. Artikleid valisin nii, et võtsin Postimehe avalehelt lahti rubriigi „Tervis“ ning seejärel alarubriigi „Toitumine“. Artikleid valisin selle järgi kas tegemist oli toitumisnõuandega – nt „5 tervislikku toitumisnippi, mille peaksid üle võtma veganitelt“ – või kui tegemist oli artikliga, mille soovitus aitab jõuda n-ö hea tervise juurde või mis muudaks lugejat veelgi tervislikumaks toitumise osas – nt „Maitsev ja kasulik: mida head saab kukeseentest?“. Valimist jäid välja artiklid, mis olid seotud kuidagi teistmoodi toiduga või toitumisega ega olnud minu töö eesmärkide kontekstis olulised – nt „Kim Jong-uni toitumine erineb teistest põhjakorealastest märkimisväärselt“.

## 2.3 Meetod

### 2.3.1 Kvalitatiivse sisuanalüüsi skeem

Oma bakalaureusetöös kasutan esimesele uurimisküsimusele vastamiseks kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit. Antud meetod võimaldab uurida tekstide sisu ja kontekste, et analüüsida nende tähendusi, samuti uuritakse seejuures ka kasutatavat keelt ning n-ö ridade vahele peidetud sõnumeid (Kalmus, Masso ja Linno, 2015). Seetõttu osutuski see meetod valituks, kuna esimeses uurimisküsimuses on mul tarvis uurida keelelisi ning tekstivõtteid, kuidas lugejat mõjutatakse ja suunatakse nõuandes oleva käitumise poole. Oma analüüsi jaoks lõin kvalitatiivse analüüsiskeemi, mis sisaldab kvalitatiivse sisuanalüüsi ja diskursusanalüüsi elemente. Diskursusanalüüsi elemendid, millest sain oma uurimisskeemiks inspiratsiooni, pärinevad Norman Fairclough'i (1989) kriitilise diskursusanalüüsiskeemist ning Maarja Pärnpuu (2015) bakalaureusetöös väljatöötatud analüüsiskeemi uurimisküsimustest.

Kvalitatiivse sisuanalüüsi üheks tugevaks küljeks on eelkõige see, et analüüs on tundlik ja täpne, mis tähendab, et on võimalik arvesse võtta ka harva esinevaid või unikaalseid nähtuseid tekstis. Analüüsi käigus ei lihtsustata tekste ega moonutata uuritavat nähtust, mistõttu ei liigu fookus liiga kaugemale ning analüüs on tihedalt tekstipõhine. Üheks nõrkadest külgedest võib aga antud meetodi puhul olla see, et erinevaid tekste ei ole võimalik võrrelda täpsetel alustel, mistõttu on suure valimiga töötamine raskendatud. See omakorda raskendab tulemuste üldistamist. Peamiseks puuduseks peetakse seda, et materjali kogutakse sageli mitteteadlikult valikuliselt, et kinnitada vaid meelepäraseid hüpoteese. (Kalmus, Masso ja Linno, 2015)

Täpsemalt kasutan tekstide uurimiseks juhtumiülest analüüsi. Antud tehnikat kasutades vaadeldakse korraga mitut analüüsitavat juhtumit, minu töö mõistes on nendeks juhtumiteks artiklid, ning kogutakse käesoleva teema kohta samasugusd tekstiosad, et neid hiljem omavahel võrrelda ning luua teatud tüpoloogiaid (Kalmus, Masso ja Linno, 2015).

Kvalitatiivse sisuanalüüsi skeem, mille abil uurin toitumisnõuannete sisu:

- 1. Missugust eesmärki suunab nõuanne saavutama?** Missuguse terviseesmärgi poole lugejat toitumisnõuandega suunatakse – kas püütakse toitumise abil panna lugejat oma tervist edendama, figuuri jälgima vms. Nt: “Ameerika teadlaste värskest uuringust ilmneb, et



kohvijoomine vähendab südamepuudulikkuse ohtu, ja isegi väga märgatavalt.“ Sellest näitest võib järeldada, et suunatakse jälgima oma südametervist kohvijoomisega.

2. **Millist toitumist peetakse normaalseks?** Missugust käitumist toitumise osas peetakse artiklis aktsepteeritavaks ning soosituks – kas peetakse normaalseks mingit kindlat toitumisviisi, oma tervise säilitamist/edendamist jälgides oma toitumist vms. Nt: “Oma suuhügieeni ja hammaste tervise eest vastutab igäüks ise ning isegi suu vajab hädasti vitamiine ja mineraalaineid, just nagu aju või lihased. Portaali Reader's Digest teeb ülevaate, millised toidud on hammastele head ja aitavad neid tugevana hoida.“ Antud näites peetakse normaalseks oma tervise eest hoolitsemist. Täpsemalt hammaste eest hoolitsemist teatud toitude tarbimise kaudu.
3. **Millist toitumist taunitakse?** Missugust käitumist toitumise osas peetakse mitteaktsepteeritavaks – kas taunitakse liigsöömist, oma tervise suhtes hooletut käitumist, mis avaldub ebatervisliku toitumisena vms. Nt: “Vale toitumine ja vähene füüsiline aktiivsus põhjustab probleeme kehakaaluga ning ülemäära kolesterooli ja veresuhkru taset.“ Siinkohal tuuakse välja taunitavad käitumised ning mis on nende negatiivseteks tagajärgedeks.
4. **Millega seostatakse toidumisest tulenevat ebasoovitavat käitumist?** Missuguseid negatiivseid tagajärgi seostatakse vastupidise ja ebasoovitava käitumisega ning mis ohtude eest hoitakse, kui käituda nõuandele mittevastavalt – kas taunitava käitumisega seostatakse mingeid haigusi, tervisehäireid jne. Nt: “Võimalike mürgistusjuhtumite kohta on vähe teavet, kuid olenevalt konkreetse indiviidi eripäradest võivad patuliini negatiivsed mõjud avalduda ennekõike seede-, närvi- ja ka immuunsüsteemile.“ Antud artikkel kõneles plekiliste õunte söömisest. Plekkides sisaldub mürgine aine patuliin, mille tarbimist ei soositud, ning ülaltoodud näites tuuakse tervisehäireid, mida seostatakse patuliini tarbimisega.
5. **Milliste argumentide abil suunatakse nõuandes oleva eesmärgi poole?** Mis argumente tuuakse, et kallutada lugejat järgima nõuandes olevat toidumisest tulenevat eesmärki – kas lugejat hirmutatakse ohtude eest, et ta käituks vastavalt nõuandele või loetletakse hoopis kasusid, mida nõuande järgimisest võib saada jne. Nt: “Mida värvilisemalt süüa ja vilju varieerida, seda enam vajalikke toitaineid ja bioaktiivseid ühendeid on võimalik neist saada.“ Selles artiklis suunati oma tervise eest hoolitsemise läbi mitmekülgse toitumise. Antud näites kallutatakse selle eesmärgi poole loetledes kasusid, mida võib saada nõuannet järgides.
6. **Milliseid deontilisi modaalsusi leidub?** Deontiline modaalsus väljendab kohustatust ja lubatavust ning eeldab, et olemas käskija ja see, kelle käitumist püütakse modaalsusega

mõjutada (Mandra, 2008). Minu töö raames on deontilisteks modaalsusteks teatud modaalverbid, mida kasutatakse, et suunata lugejat veelgi rohkem käituma vastavalt nõuandele. Nendeks modaalverbideks on nt võib, peab, võiks, peaks, tohib, ei tohi jne, mis kutsuvad üles käituma või mitte käituma mingil viisil.

7. **Missuguseid epiteete kasutatakse soovitud keha kohta?** Tekstis olevad positiivse alatooniga rõhutussõnad keha/figuuri kohta, mida peetakse aktsepteeritavaks. Positiivseid epiteete võib kasutada nt juhul, kui püütakse kujundlikumalt rõhutada soovitud keha ning suunata lugejat seda saavutama. Näiteks: ilus, sale, tugev jne.
8. **Missuguseid epiteete kasutatakse ebasoovitud keha kohta?** Tekstis olevad negatiivse alatooniga rõhutussõnad keha/figuuri kohta, mida peetakse mitteaktsepteeritavaks. Negatiivseid epiteete võib kasutada juhul, kui soovitakse kallutada soovitud eesmärgi poole ning ära hoida ebasoovitud käitumist kasutades kujundlikke ja tugevaid negatiivseid väljendeid keha kohta. Näiteks: paks, hoolitsemata jne.

### 2.3.2 Kontentanalüüsi skeem

Teise ning kolmanda uurimisküsimuse jaoks kasutasin standardiseeritud kontentanalüüsi. Kontentanalüüsi tehnikat kasutatakse teksti eksplitsiitse sisu objektiivseks, süstemaatiliseks ja kvantitatiivseks kirjeldamiseks (Kalmus, 2015). Eksplitsiitne sisu tähendab seda, et analüüsitakse ainult sõnaselgelt öeldud sisu ning arvesse ei võeta mõistaandvaid tähendusi. Objektiivne kirjeldamine tähendab seda, et analüüs viiakse läbi sõnaselgelt öeldud reeglite. Süstemaatilisus tähendab seda, et valitud sisu peab olema selgelt sõnastatud ning reeglite järgi, igat valimis olevat teksti tuleb kirjeldada ühtemoodi analüüsikategooriate abil (ibid.).

Antud meetodi tugevaks küljeks on näiteks võimalus võrrelda erinevaid tekstikogumeid täpsetel alustel, kuna luuakse kodeeritavate tunnuste esinemissagedused. Kvalitatiivse sisuanalüüsi puhul oli see omadus aga just üheks nõrkuseks. Kuna kontentanalüüsi käigus koostatakse konkreetseid kodeerimisjuhendid, võimaldab see töötada suure valimiga ning luua üldistusi tulemuste kohta. Üldjuhul on kontentanalüüsiga võimalik saada lihtsasti kontrollitavaid andmeid ning tulemustega saavutada suuri üldpilte mingitest omadustest. Küll aga on selle meetodi nõrgaks küljeks nt see, et kahaneb analüüsi sisukus ja sügavus. Kuna analüüsikategooriad on jäigad ning otsitakse kindlaid tunnuseid tekstist, võidakse tulemusi liialt lihtsustada ja seepärast võidakse kaugeneda algtekstidest. Samuti jäävad tähelepanuta harva esinevad või unikaalsed tunnused, kuna rõhk on kvantifitseerimisel.

Vastupidiselt kvalitatiivsele sisuanalüüsile ei ole võimalik kontentanalüüsiga arvestada ka n-ö ridade vahele peidetud sõnumitega. (ibid.)

Ülaltoodud tugevatele külgedele toetudes pean antud meetodit mõistlikuks, kuna teise uurimisküsimuse puhul oli mul tarvis leida infot artiklite allikate kohta ning esitada uurimisküsimusest lähtuvalt saadud andmed esinemissagedusena. Selle jaoks koostasın kodeerimistabeli ning -juhendi (vt Lisa 2), mille järgi hakkasin oma valimisse kuuluvaid artikleid (vt Lisa 1) kodeerima.

Kodeerisin ära allika liigi ning allika tüübi. Neil olid omakorda alakategooriad. Allika liigiks koondasin kokku kolm suuremat kategooriat, mille puhul kodeerisin:

- „kirjalik“, kui allikaks oli mõni kirjalik teos nt mõni uudis, teadusartikkel jms;
- „ekspert“, kui oli selgelt aru saada, et artikkel põhineb eksperdi öeldul. Eksperdiks lugesin isikut, kelle ekspertiis meditsiinilises või dietoloogilises valdkonnas oli tuvastatav;
- „tuvastamata“, kui allikat ei olnud mainitud või ei olnud võimalik allikat tuvastada.

Seejärel kodeerisin täpsemalt kirjalikke allikaid, kust sain tulemusi allika teaduspõhisuse kohta. Kirjaliku allika tüübi puhul kodeerisin:

- „akadeemiline“, kui allikaks oli teadustöö või see pärines akadeemilisest väljaandest;
- „mitteakadeemiline“, kui allikaks oli mitteakadeemiline väljaanne nagu uudisteportaal, blogi, foorum jmt;
- „pseudoakadeemiline“, kui artikkel oli sellisest väljaandest, mis jättis akadeemilise mulje, kuid seda tegelikult polnud või oli madala reputatsiooniga akadeemiline väljaanne, mis ei vastanud akadeemilise väljaande nõuetele, nt retsenseerimise osas.

Antud kodeerimistabeli viimase osana kodeerisin allikaks olevate kõneisikute ekspertiisi:

- „tööalane“, kui ekspertiis põhines vaid tööl;
- „tööalane+hariduslik“, kui ekspertiis põhines nii tööl kui ka akadeemilises asutuses omandatud haridused;
- „tööalane+hariduslik+muu haridus“, kui ekspertiis põhines tööl, akadeemilisel haridusel ning haridusel, mis oli omandatud mitteakadeemilises korras (nt erialane koolitus jms);
- „tööalane+muu“, kui ekspertiis põhines tööl ning mitteakadeemilises korras omandatud haridusel (nt saadud kutsetunnistus, läbitud vastav erialane koolitus jms);
- „isiklik kogemus“, kui ekspertiis põhines kõneisiku isiklikul kogemusel.

Selleks, et vastata kolmandale uurimisküsimusele, oli mul tarvis luua uus kodeerimistabel, kuhu koondasin tulemused eelnevast kahest uurimisküsimusest. Analüüsimiseks kvantifitseerisin esimesest uurimisküsimusest saadud andmed ning koostasin uue kodeerimisjuhendi (vt Lisa 3). Ka siinkohal oli kontentanalüüsi meetod sobiv, sest andmeid oli tarvis esitada taas üldistatult ning esinemissagedustega. Täpsemalt kvantifitseerisin ära tulemused selle kohta, mis eesmärki suunatakse toitumisega saavutama, missugust toitumist soositakse, missugust toitumist taunitakse ning modaalverbide esinemist – kui palju igat kodeeritud tunnust iga loetletud kategooria puhul esineb. Seejärel kõrvutasin need allikate tulemustega ning hakkasin kodeerima tulemusi uude tabelisse, kui mitu korda esineb kvalitatiivsest sisuanalüüsist saadud kvantifitseeritud andmeid iga allika tüübi lõikes:

1. Kui palju esines igat eesmärki, mille poole suunatakse akadeemilise, mitteakadeemilise, tuvastamata allika ning eksperdi puhul;
2. Kui palju esines igat normaalsena peetavat toitumisviisi artiklites akadeemilise, mitteakadeemilise, tuvastamata allika ning allikaks oleva eksperdi puhul;
3. Kui palju esines igat taunitavat toitumisviisi artiklites akadeemilise, mitteakadeemilise, tuvastamata allika ning allikaks oleva eksperdi puhul.
4. Kui palju esines eriliiki modaalverbe artiklites akadeemilise, mitteakadeemilise, tuvastamata allika ning allikaks oleva eksperdi puhul.

Kodeerimist teostasid mõlema uurimisküsimuse puhul 1-0 süsteemis – kui tunnus esines, märkisin tabelisse 1, kui tunnus puudus, märkisin tabelisse 0.

### 3. TULEMUSED

Tulemuste peatüki jaotan kolmeks osaks uurimisküsimuste järgi. Esimeses alapeatükis tutvustan tulemusi eesmärkida kohta, mille poole nõuanded suunavad: toon iga analüüsiskeemis oleva abiküsimuse lõikes kodeeritud tunnused ning toon iga tunnuse kohta ka näiteid. Näidete taha panin viitena artikli järjekorranumbri, täieliku nummerdatud tabeli artiklitest võib leida Lisa 1 alt. Teises alapeatükis esitan kvantitatiivsed tulemused artiklite allikate kohta. Kolmandas alapeatükis esitan seoseid allikate ning artiklite sisu ja presenteerimise kohta. Lõpetuseks teen üldistused ning kokkuvõtte antud peatükist.

#### 3.1 Toitumisenõuannete eesmärgid

##### 3.1.1 Eesmärk, mille poole nõuanne suunab

Analüüsitud artiklites domineerisid nõuanded, mis suunasid oma tervist edendama, rohkem jälgima või parandama. Üle poolte artiklitest kõnelesid mõnest tervisepüüdlusega seotud toitumisenõuandest ning tervisepüüdlus peeti soovitud eesmärgina. Antud eesmärki suunati järgima sageli esitades koos toitumisenõuandega hoiatusi küllalt märkimisväärsedest ja negatiivsetest tagajärgedest, mis võivad esineda, kui nõuannet mitte järgida:

*„Ebatavalistel aegadel söömine, teeb naha päikese kahjulikule ultraviolettkiirgusele vastuvõtlikumaks, leiti Texase ülikooli uuringus.“ (46)*

Paaril juhul kasutati olukorra süvendamiseks väga kujundlikke väljendeid, et rõhutada olukorra tõsidust: *„Kui oled harjunud toidu pintsli pistma sellise kiirusega, nagu tahaks keegi sulle käest võtta, võib sul olla kõrgem risk ainevahetussündroomi tekkeks.“ (9)*

Teisalt suunati umbes pooltes artiklitest tervisepüüdluse poole öeldes, mis kasu lugeja nõuande järgimisest saada võib. Peamiselt kõneleti sellest, mismoodi võib oma tervist säilitada, paremaks teha või ennetada tervisehäireid. Näiteks suunati haiguste ja tervisehäirete vältimiseks tarbima mitmekülgseid ja toitaineerikkaid toite mainides, samuti mainiti n-ö boonusena, et selle toiduga on võimalik ka oma figuuri säilitada:

*„Mida pimedamaks ja jahedamaks väljas läheb, seda enam hakkavad levima viirused. Et tüütuid haigusi ennetada, tasub oma menüüsse tuua vitamiinirikkaid toite.“ (15) ja „Menüü võiks koosneda võimalikult paljudest eri toiduainetest, kuid tugevalt töödeldud toitu oleks mõistlikum vältida. Tasakaalustatud toitumine aitab nii kaalu langetada kui ka paljusid haigusi ära hoida.“ (20)*

Alla kolmandiku artiklitest suunasid aga jälgima oma kaalu ja/või figuuri. Antud eesmärgi poole suunati soovitusetega, mis püüdsid lugeja toitumisharjumusi muuta. Peamiselt soovitati asendada seniseid harjumusi tervislikematega või lisada/eemaldada mõni toiduaine oma senisest dieedist. Artiklites toodi ka kompromisse, mis viitas justkui sellele, et lugeja pole võimeline enda seniseid harjumusi kohe ühe korraga muutma. Samuti toodi ka tagajärgi, mis võib juhtuda, kui nõuannet mitte jälgida. Artiklites domineeris niisugune toon nagu toitumisharjumuste muutmine on väga keeruline ning on mõneti häbiväärne, kui söömise osas ei ole tugevat enesedistsipliini.

Tervislike alternatiivide osas pakuti välja asendada tavapärased ja n-ö ebatervislikud toidud töötlemata toitude vastu, mida peaks ise valmistama. Samuti pakuti alternatiividenä välja sageli erinevaid köögi- ja juurvilju või kergeid toite, kui päeva vältel on tarbitud rammusamat rooga:

*„Hoolitse oma toidulaua vaheldusrikkuse eest – kui oled käinud koos töökaaslastega jõululõunal, siis on hea õhtul süüa kergeid toitu, näiteks küpsetada ahjus kaalika-, porgandi- ja peedikange või süüa vaid köögiviljasuppi. Kõik toidukorrad päevas ei pea kandma iidseid jõulutraditsioone.“ (1)*

Mõne toiduaine eemaldamiseks toidulaualt apelleeriti lisaks tervisele ka enesekindlusele väites, et toiduaine ei soodusta figuuri paremaks muutumist ja seega saab kahjustada enesekindlus. See suunas mõtlema oma figuurile ning tegema oma dieedis vastavaid ümberkorraldusi:

*„Liigne rasv ei mõju tervisele ega enesekindlusele hästi, seda saab lisaks trennile põletada, ka valides õigeid toite, mis kaalulangust soodustavad.“ (24)*

Kompromisside puhul kasutati modaalsust ning presenteeriti nippe nii nagu mõnest toiduainest lahtiütlemine oleks justkui sõltuvus ning keeruliselt teostatav. Samuti rõhuti toidu kogusele öeldes, et pigem süüa vähe ning vajadusel saab toitu juurde osta:

*„Lepi enesega kokku reeglites, mis aitavad just sinul jääda mõõdukaks! Näiteks luba, et argipäeval sööd kõige rohkem ühe maiustuse vms. /.../ Mida rohkem on kodus rammusat toitu, seda rohkem seda sööd. Seega ära osta seda kokku suurtes kogustes. Kui vaja, saad toitu alati juurde tuua.“ (1)*

„Hinda oma töökeskkonda – millised ahvatlused võivad panna sind rohkem ja teadvustamata süüa (näiteks kommikauss ja piparkoogivaagen nägemisulatuses). Need tasuks ümber paigutada nii, et ainuüksi vaid toidu nägemisest ei tekiks asjatut näksimist.“ (1) ja „Teine viis, kuidas emotsioonide mõjul süümist kontrollida on leida olukorrad, mis selle vallandavad. Pea toidupäevikut, kus kirjutad lisaks sellele mida sõid, ka seda kuidas end samal ajal tundsid.“ (2)

„Stressist või emotsionaalsest pingest söömine ei ole probleemide lahendus. See toimib ainult ajutiselt ja mis hullem, põhjustab pikaajalisemat probleemi kui kaalutõus.“ (2)

„Ka peitub sellistes toitudes väga palju suhkrut, mis samuti peene talje hoidmisele kaasa ei aita.“ (18)

Südametervise jälgimise puhul suunati oma toitumist muutma niiviisi, et see oleks südamele pikas perspektiivis säästlikum:

„Kuigi hooletu taimetoitlus ja veganlus võivad kaasa tuua terviseriskid, siis uuringud kinnitavad, et tervisliku ja tasakaalustatud taimse toidu eelistamine vähendab südamehaiguste riski.“ (27)

Kolmandikus artiklitest peeti normaalseks õigesti toituda. Nagu selgus eelmisest punktist, esitati suuresti nõuande pooltargumente ning suunati nõuandes olevat eesmärki jälgima esitades ka tagajärgi

vastupidisele käitumisele. Minu hinnangul võib sellest teha järelduse, et nõuandes presenteeritud toitumisviisi peetakse seega „õigeks“ toitumisviisiks.

Näiteks oli artiklis toodud sisse nõuandest tulenev kasu tervisele. Samuti rõhuti tervise „kaitsmisele“ ja „aitamisele“, mis on üsna tugevad fraasid, justkui oleks muuljuhul tervis ohus või abitu: „*Teisisõnu, ei pea hakkama rangelt taimetoitlaseks, et oma südant kaitsta. Ka kõigest loomse toidu osakaalu vähendamisest ja liigse loomse rasva vältimisest on abi.*“ (27)

Kui artiklites oli kaasatud mõni ekspert, presenteeriti ohte justkui tema öelduna, mis kõlas mõjuvamalt, kui muidu. Samuti seostati sageli ebasoovitud toitumist mõne tervisehäirega:

„*Lambert hoiatab ka, et kui päevast kaloraaži drastiliselt vähendada, tähendab see üldjuhul vitamiinide ja mineraalainete nappusesse jäämist, kuna nii vähese toiduga neid omastada pole võimalik. Näiteks D-vitamiini, kaltsiumi ja fosfori puudust seostatakse nõrgemate luudega, rauavaegust aga aneemiaga.*“ (12)

Alla kolmandiku artiklitest peeti normaalseks käitumiseks oma tervise eest hoolitsemist läbi toitumise. Enamikus neist suunati, esimest abiküsimust silmas pidades, järgima tervisepüüdlust, seega sellest peegeldus omakorda välja päris selgelt ka seesama soovitud käitumine. Normaalsel käitumisel presenteeriti sageli seeläbi, missugust kasu nõuande järgimisest on võimalik saada. Nõuandest saadav kasu tähendas oma tervise parandamist või säilitamist, mis viitabki otse tervisepüüdluse mõistele:

„*Aina rohkem uuringud näitavad, et haigust on võimalik aga ennetada või edasi lükata. Asendades kohvipausidel kohvi roheline tee, vee või kurkumilatega on võimalik säilitada oma kognitiivseid funktsioone.*“ (45)

Järgmisena peeti normaalseks enesedistsipliini toidu osas. Siinkohal viidati 7-s artiklis sellele, et on normaalne ennast toidu osas osata piirata ning pidada tugevat distsipliini, mis ei laseks toitumisharjumustel käest minna. Meenutades suunamist figuuri säilitamise poole, olid ka siinkohal mõned artiklid presenteeritud selle prisma läbi, et enesetalitsus on keeruline ning oma toitumisharjumusi rangelt mitte jälgides käitutakse normidele mitte vastavalt. Teisalt käsitleti kehvemat enesedistsipliini mõnes artiklis niiviisi nagu see oleks justkui asi, mida inimene ise vahel kontrollida ei saa ning see on normaalne, et inimestel puudub vahel enesetalitsus toidu osas.

Näiteks pakuti välja viia kokku tervislik ja ebatervislik toitumisviis, kui viimasest on keeruline hoiduda. Taaskord presenteeritakse ebasoovitud toitumist nii, nagu paneks see tervist ohtu:



*„Kommid ja suhkrurikkad maiustused on paljudele kiusatuseks, kuid nendega liialdamine võib viia kiire kaalutõusuni. Selleks, et neid ilma tervist ohtu panemata nautida, on parim süüa komme koos teiste toidugruppidega.“ (14)*

Kehva enesedistsipliini presenteeriti ka selle kaudu nagu oleks ebatervislik toitumine vältimatu ning inimene ise ei suuda sellest lahti öelda. Samas kirjeldati soovitud toitumisviisi positiivse alatooniga omadussõnadega nagu „kvaliteetsed kiudainerikkad toidud“, mis jätab ebasoovitud toitumisviisist veel halvema mulje:

*„Kui nende söömine on vältimatu, siis olgu portsjon pigem väike ja kõrvale võiks süüa suure portsu toorsalatit ning kasvõi täisteratooteid ja kala, mis kõik on kvaliteetsed kiudainerikkad toidud.“ (17)*

Kehva enesedistsipliini normaliseeriti seeläbi, et ebatervislik toit on n-ö keelatud vili ning selle söömine kaalub vahel isegi figuuri jälgimise soovi üle:

*„Toitumise kohta levib internetis palju vastuolulist informatsiooni, mistõttu on üha keerulisem orienteeruda. Seda eriti juhul, kui mõnikord kipuvad piirid kaduma ja tahaks hoolimata kaalutõusu hirmust kohe kõik hea ja parema põske pista.“ (20)*

Viimaseks toitumise kategooriaks, mida peeti normaalseks, oli mitmekülgne toitumine. 4-s artiklis oli läbivaks sõnumiks, et mitmekülgne toitumine on tervisele kasulik ning juurde lisati erinevaid mitmekülgse toitumise võimalusi ning mis moel sellest kasu saada võib. Kõik need artiklid suunasid ka tervisepüüdluse poole, seega võib mitmekülgset toitumist pidada üheks tervisepüüdluse väljendusviisiks. Lisaks suunati nõuande järgimise poole ka argumendiga, et see võib aidata kaalu jälgimisega.

*„Kümme aastat kestnud Suurbritannia uuring leidis, et toitumine, kus on rohkelt tomateid ja puuvilju, eriti õunu, võib suitsetamisest kahjustunud kopsude paranemist kiirendada.“ (16)*

*„Sügisel on võimalus toidulauda rikastada puu- ja köögiviljadega, mis annavad hulga vitamiine ja teevad meele rõõmsaks. Lisaks kasulikele omadustele leidub neis vähe kaloreid, mis tähendab, et kindlasti võiks neid oma menüüsse kaasata kaalulangetaja.“ (28)*

6 artiklit olid niisugused, kust ei olnud võimalik tuvastada hoiakut, mida peetakse normaalseks. Need artiklid olid niisugused, kus oli aru saada, et nõuanne suunab kaudselt mõne eesmärgi poole, kuid sõnaselgelt ei öeldud, mida lugeja peaks või ei peaks tegema. Näiteks artiklid „Tervisenõu: mis toitudest saab hädavajalikke oomega-3-rasvhappeid?“ ning „Mida tervisele kasulikku leidub

kõrvitsas?“ olid niisugused, kus sisuks oli toiduaine/toitaine kasulikkus, kust seda saada võib ja muu taoline info, mis suunab mingi eesmärgi poole olenevalt sellest, missuguseid kasusid artiklis kirjeldatakse. Nende kahe puhul konkreetselt suunatakse tervisepüüdluse poole, kuna on selgelt öeldud, mismoodi nõuande järgimine tervisele mõjub, kuid ei ole sõnaselgelt öeldud, mida lugeja konkreetselt tegema peaks nagu ülejäänud artiklites.

### 3.1.3 Ebasoovituna presenteeritud toitumisviis

Kõige rohkem tauniti vale toitumist, seda kolmandikus artiklites. Vale toitumisena käsitleti enamasti nõuandele vastupidist toitumisviisi. Enne mainisin, et mitmeti tuuakse nõuannetesse sisse tagajärge ja ohtusid, mille läbi püütakse suunata lugejat nõuannet järgima panna. Nendest samadest ohtudest ja negatiivsetest tagajärgedest võib välja lugeda ka toitumist ja käitumist, mida peetakse ebasoovituks. Näiteks, kui normaalseks peeti tervislikku toitumist, siis ebatervislikku toitumist tauniti esitades ohte ning negatiivseid tagajärgi. Siinkohal saab kinnitust väide teooriast, et tervisepüüdluse teooria kohaselt peetakse oma tervise eest mitte hoolitsemist, mis konkreetselt minu artiklites avaldub ebasoovitud või tervist kahjustava käitumisena, mitteaktsepteeritavaks. Kõige sagedamini esines võrdlusi ebatervislikust toidust tervisliku toiduga, kusjuures ka siin kordus samasugune muster nagu just eelmise enesedistsipliini punkti juures – eeldati, et ebasoovitud käitumine kaldub kõige äärmusesse ning tarbitakse kõige ebatervislikumaid toite. Seejärel pakuti välja tervislikum alternatiiv, mida kirjeldatakse positiivsete omadussõnadega:

*„Võrreldes McDonald’i friikartulitega on märksa tervislikumad ja vitamiinirikkad maguskartulist valmistatud «friikartulid».“ (32)*

5-s artiklis tauniti tervise eest mittehoolditsemist. Ka siin toodi välja ohtusid ja negatiivseid tagajärgi, mis võivad esinead, kui nõuannet ei järgita:

*„Pikaaegne vedelikupuudus kahandab ajurakkude suurust ja massi. Seega, ebapiisav veejoomine suurendab dementsuse riski.“ (45)*

5-s artiklis ei peetud aktsepteeritavana liigsöömist või ülesöömist. Kõikides nendes artiklites suunati oma figuuri jälgima ning seepärast tauniti vastupidist käitumist. Ülesöömist/liigsöömist tauniti minu hinnangul kõikidest toitumisviisidest kõige enam ning põhiliselt suunati selle käitumise ära hoidmiseks eriviisidel vähem sööma. Sellele läheneti sarnaselt nagu ka enesedistsipliinile toidu osas – nõuandeid presenteeriti sageli hoiakuga, et ennast on raske kontrollida toiduga, ülesöömine tekitab

palju terviseprobleeme ning üleüldse käsitleti seda häbiväärse käitumisena. Näiteks apelleeriti taas enesekindlusele öeldes, et ülesöömine ei aita kaasa kaalukaotusele, mis on aluseks nii enesekindlusele kui ka heale enesetundele. Ülesöömine on justkui häbiväärne hoog või taunimist väärt iseenda premeerimisviis, mis mõjub igat pidi halvasti:

*„Näiteks kui sööd, sest tunned, et väärid seda peale rasket päeva, mäleta ka, et väärid kaalukaotust, head enesetunnet ja eneseuhkust.“ (2)*

Artiklis „Figuurisõprade nõuanded, kuidas kaalutõusuta jõulukuuks valmis olla“ oli pikk nimekiri nippidest, mille hoiak viitas selgelt sellele, et ülesöömine on kontrollimatu tegevus ja et see on niivõrd tõsine probleem, et selle kontrollimist peab hakkama pikalt ja täpselt endale ette plaanima. Näiteks soovitati üles kirjutada oma eesmärgid, milleks on ilmselt figuuri säilitamine jõulupidustuste ajal, samuti teha muudatusi oma keskkonnas, et silmapiiril ei oleks igasugu maitsvaid ahvatlusi. Samuti soovitati süüa üleüldiselt vähem ja teha enesega kompromisse erinevate tavapäraste jõulutoitude osas.

Viimaks peeti mitteaktsepteeritavaks toitumisviisiks mõne toiduaine mitte tarbimist. 4 artiklis tauniti seda, kuna artikkel muidu kõneles selle sama toiduaine kasulikkusest tervisele ning automaatselt oli vastupidine käitumine taunimise aluseks, näiteks:

*„Keegi ei ütle küll, et kõik peaksid iga päev hakkama sööma paar viilu juustu, kuid selle tervisemõju on õigustatud ning seda menüüst välja jätta on ebamõistlik.“ (22)*

Veidi üle kolmandikus artiklitest ei olnud sõnaselgelt öeldud, mida ei peeta aktsepteeritavaks toitumisviisiks ega olnud võimalik seda muidu artiklist tuvastada. Peamiselt olid need niisugused artiklid, kus suunati mõne eesmärgi poole, kuna artiklis presenteeritud toitumisviis on tervisele mingil teatud moel kasulik, näiteks nagu artikkel „Kas salat päevas hoiab insuldi eemal?“

#### **3.1.4 Seosed taunitavana presenteeritud toitumisega**

Ebasoovitud toitumisviisidega seostati kõige rohkem erinevaid tervisehäireid ja haigusi, kokku pea pooltes artiklitest. Nagu mainisin varemgi, tuuakse artiklitesse sisse ohte ning negatiivseid tagajärgi, mis võivad tekkida ebasoovitud käitumise tagajärjel.

*„Selgus, et neil, kes sõid rohkem juustu, oli 14 protsenti väiksem südamehaiguste risk ning kümnendiku võrra madalam võimalus südamerabandust saada võrreldes nendega, kes juustu ei söö.“ (22)*

Umbes neljandikus artiklitest seostati taunitavat toitumisviisi kaalutõusuga ning enamik neist suunasid jälgima oma figuuri, seega taaskord kordub muster, et taunitakse ebasoovitud käitumist esitades ohte ja tagajärgi.

*„Ka ei juhtu midagi hullu siis, kui tarbid ainult jõuluajal tavapärasest rohkem piparkooke ja muid pühadega kaasaskäivaid küpsetisi, ent kui nende söömine läheb juba sagedaseks, ei tule püsivat kaalutõusu kaua oodata.“*  
(17)

Ebasoovitud toitumisega seostati ka stressi ja psüühikahäireid, kusjuures mõlemate puhul tauniti ülesöömist/liigsöömist.

### **3.1.5 Argumendid, mille abil suunatakse nõuandes oleva eesmärgi poole**

Peamisteks argumentideks, millega suunati soovitud eesmärgi poole, olid kas kasude loetlemine või siis ohtude ja tagajärgede esitamine. Mõnel korral sisaldas artikkel nii üht kui teist. Näiteks seletatakse siin, miks on rasvad kehale vajalikud ning missugust funktsiooni need keha jaoks täidavad:

*„Rasvad on aga keha funktsioneerimiseks hädavajalikud, aidates tagada verevarustatust, ehitades lihasmassi ning hõlbustades toidust saadud vitamiinide ja mineraalide imendumist.“* (3)

Samas toodi ohtudena välja olukordi, mis tekivad ebasoovitud toitumisviisist alles pika aja peale, mitte lähiajal:

*„Rasvumise oht võib suuresti tulla ka sellest, et kui toidu rutuga alla kugistad, siis ei kontrolli ka selle koguseid ning väga tõenäoline on lihtsalt üle süüa. Ka võib kiirelt söömine põhjustada veresuhkru järsku kõikumist, mis pikemas perspektiivis võib juba põhjustada insuliiniresistentsust.“* (9)

### **3.1.6 Deontiline modaalsus**

Modaalverbe esines üle kolmandikus artiklitest. 5-s artiklis väljendati seda käskival toonil kasutades järgnevaid fraase: *ära mine; tee; hoolitse (korduvalt); ära unusta; olgu (esikohal; portsjon pigem väike); jätta*. Ühes artiklis suunati jälgima oma tervist ning ülejäänutes oma figuuri.

12-s artiklis esinesid tugevad soovitusel järgnevate fraaside näol: *tuleb; tuleks; võib; võiks; peaks; ideaalne oleks; on mõtet; eriti oluline; tasub; oleks mõistlik; tuleb arvestada*. Kõik need artiklid suunasid jälgima või edendama oma tervist.

Sellest võib järeldada, et figuuri jälgimisse suhtutakse rangemalt ning kasutatakse selleks käskivat tooni, et seada soovitud käitumisele suurem kohustus. Tervisepüüdlust suunati aga jälgima tugevate

soovitustega, millest võib järeldada, et siin ei suruta lugejale tervisenorme, millesse tuleb mahtuda, niivõrd rangelt peale.

### **3.1.7 Epiteedid soovitud keha kohta**

Positiivseid epiteete soovitud keha kohta leidis 4-s artiklis ning nendeks olid: *tugevad hambad* (8); *peen talje* (17); *tugevad juuksed ja kiiuined* (34); *särav naeratus* (37).

Minu hinnangul on seda üsna vähe arvestades seda, et pea kolmandik artiklitest kõneles figuuri jälgimisest, kus on epiteete keha kohta lihtne kasutada. Sellegipoolest ütlevad olemasolevad epiteedid, et ideaalseks kehaks peetakse stereotüüpset saledat figuuri ning ilusaid korras hambaid, juukseid jms kehaosi, mille järgi on lihtne tuvastada, mil määral inimene oma tervise ja keha eest hoolt kannab.

### **3.1.8 Epiteedid ebasoovitud keha kohta**

Negatiivne epiteet esines vaid ühes artiklis, nimelt juba pealkirjas: „Kuus toitu, mida võid rohkem süüa kartmata *paksuks* minemist“

Minu hinnangul on see epiteet negatiivne, kuna sellel on ühiskonnas laialt levinud negatiivne konnotatsioon ebasoovitud keha kohta. Lisaks ei ole üheski teises artiklis sõna „paks“ kordagi kasutatud ning seda on mujal asendatud alati mõne neutraalsema väljendiga.

### **3.1.9 Kvalitatiivse sisuanalüüsi kokkuvõte**

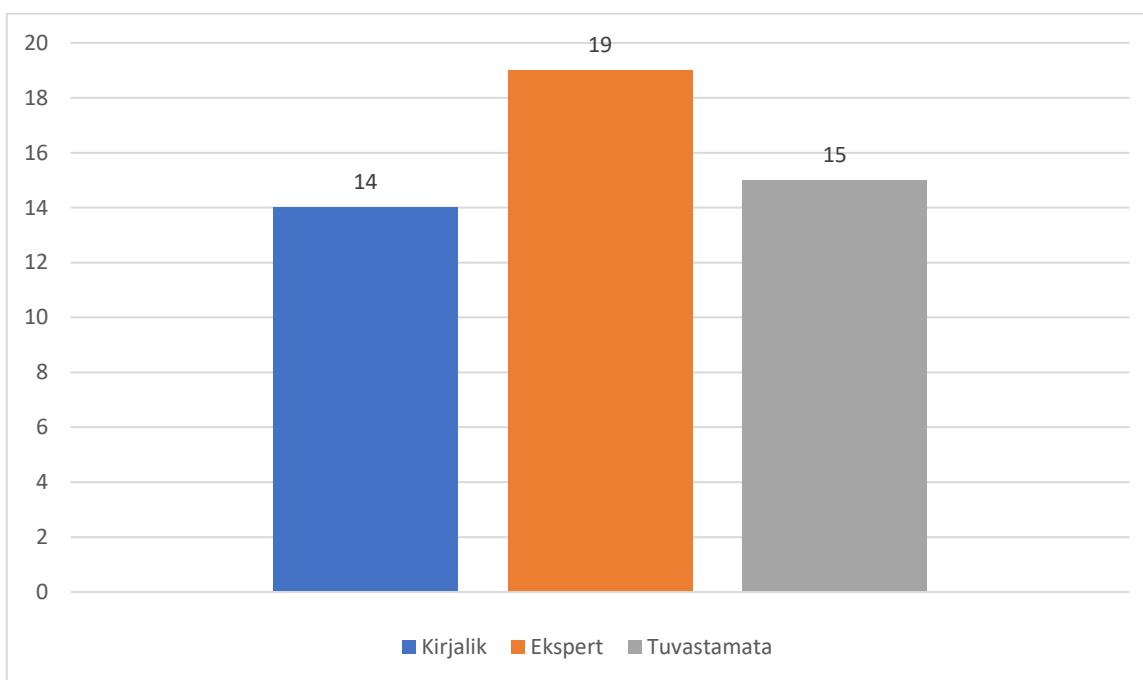
Tulemuste põhjal võib eristada kaks suuremat eesmärki, mille poole suunatakse: tervisepüüdlus ning figuuri jälgimine. Mõlema puhul taunitakse eesmärgile vastupidist käitumist, sellega kaasnevaid tervisehäireid ja muid negatiivsetena kujutatavaid tagajärgi.

Tervisepüüdluse kontekstis olevad nõuanded on enamjaolt kirjutatud niiviisi, et edastatakse nõuandest saadavaid kasusid, kuid samas mainitakse ka ohtusid, mis kaasnevad nõuande mittejärgimisega. Teisalt leidis ka tüüpmuudelist eristuvaid artikleid, kus suunati oma tervist jälgima tugevate ning kujundlike väljenditega, et rõhutada olukorra tõsidust.

Figuuri jälgimise kontekstis olevad nõuanded kõnelevad enamasti sellest, et enesedistsipliini on selles osas keeruline hoida ning ülekaalulisusega seotud probleeme ja harjumusi käsitletakse hálbelistena. Samuti kritiseerivad figuuri jälgimisest kõnelevad artiklid rohkem ning tugevamalt ebasoovitud toitumisviise.

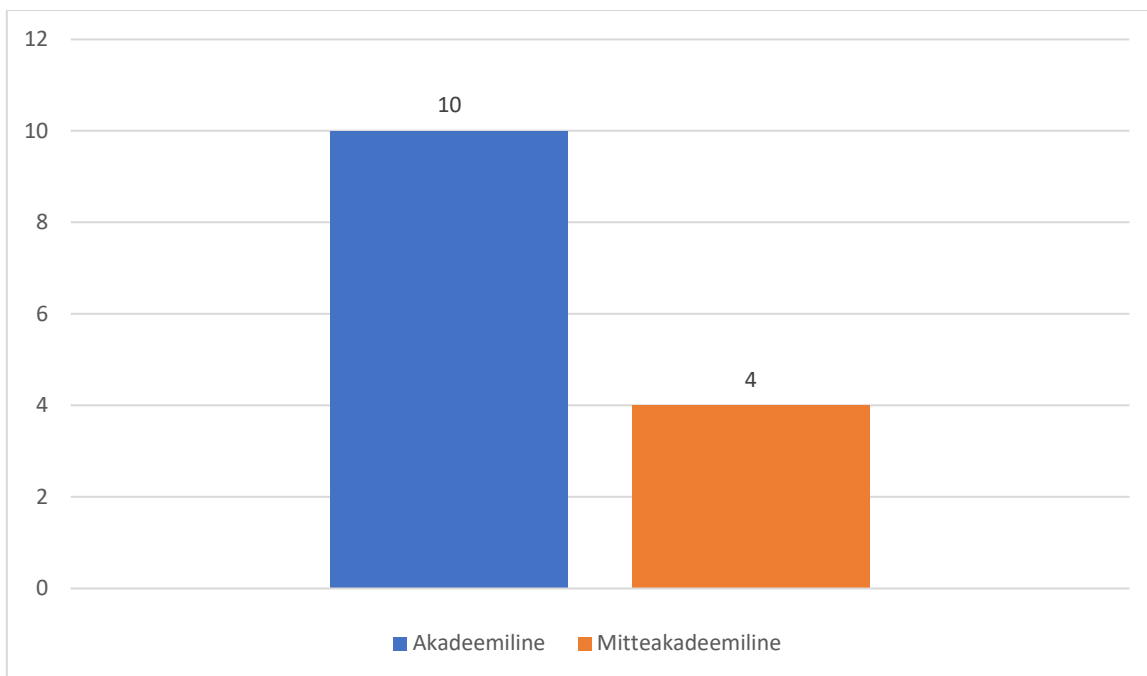
### 3.2 Artiklite allikad

Analüüsisides allikaid oli mul kõige pealt tarvis kodeerida allikate suurem kategooria ehk liik, et eristada eksperdid, kirjalikud allikad ning allikad, mida polnud võimalik tuvastada. Seejärel sain juba täpsemaid tulemusi kirjalike allikate tüüpide kohta, kus oli võimalik eristada teaduspõhiseid ja mitteteaduslikke allikaid.



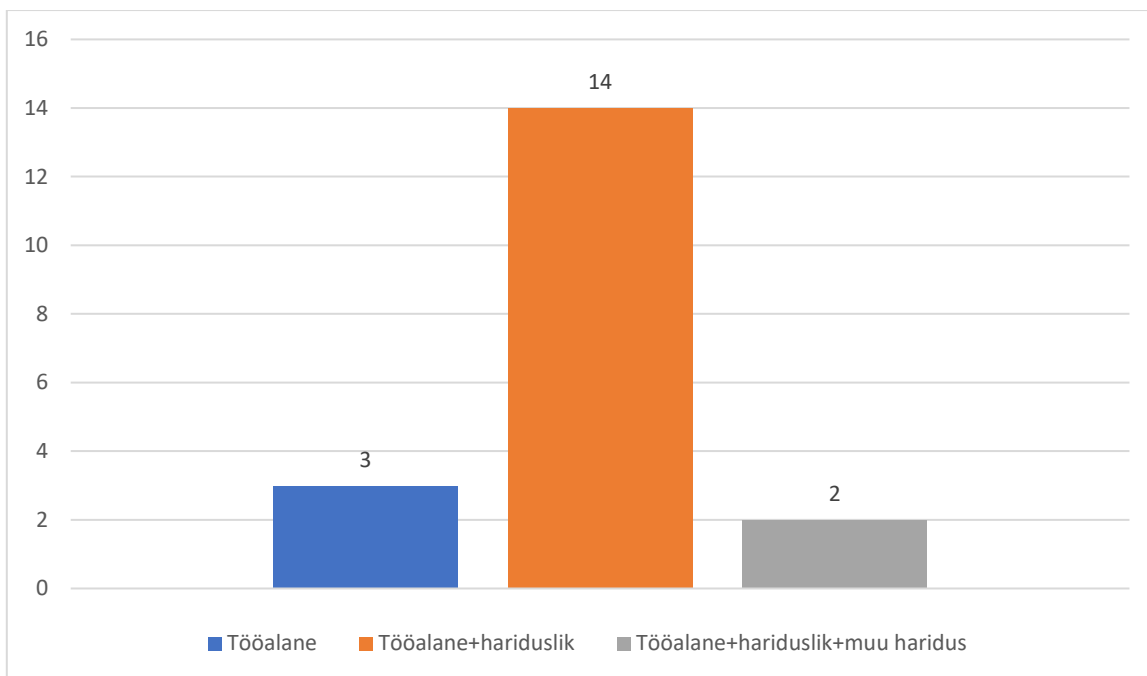
Joonis 1. Toitumisnõuannete artiklites kasutatud allikate liigid (N=48)

Joonisel 1 on ära toodud allikate liigid, mis esinesid artiklite algallikates. Kõige sagedamini oli algallikaks mõni ekspert, seda 19-l juhul 48-st. 14 artiklil oli kirjalik allikas ning 15 artikli algallikat polnud võimalik tuvastada. On küllalt märkimisväärne, et pea kolmandikul artiklitest ei olnud võimalik tuvastada algallikat kehva või puuduliku viitamise tõttu või siis oli viidatud mõnele info vahendajale, kes omakorda samuti ei olnud korralikult viidanud oma allikale.



*Joonis 2. Toitumisnõuannete artiklites kasutatud kirjalike allikate tüübid (N=14)*

Joonisel 2 on ära toodud kirjalike allikate tüübid. Ülekaalukalt esines kõige enam akadeemilisi allikaid teadusartiklite näol. 3 mitteakadeemilist allikat 4-st olid uudised mõnest portaalist ning üks artikkel oli pseudoakadeemilisest väljaandest, s.t madala reputatsiooniga väljaandest, mis tegelikult ei vasta akadeemilise ajakirja nõudele.



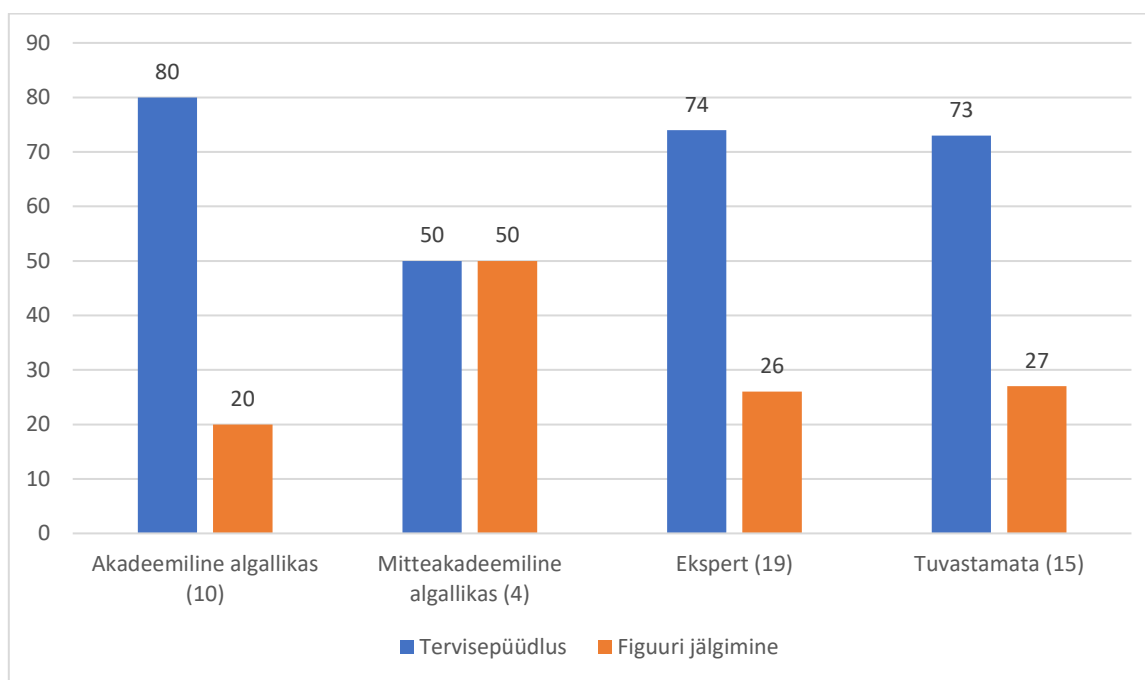
*Joonis 3. Toitumisnõuannete artiklites allikaks olevate kõneisikute ekspertiis (N=19)*

Joonisel 3 on ära toodud ekspertiiside tüübid, mis olid allikaks olevatel kõneisikutel. Suurimas osas esines niisugust ekspertiisi, mis põhines isiku tööl ning akadeemilisele erialasel haridusel. Vähem esines tööalast ekspertiisi või mis põhines tööle, akadeemilises asutuses omandatud haridusele ning täiendõppele mitteakadeemilises korras. Sellest võib järeldada, et toitumisalaste nõuannete allikaks on enamasti valitud kompetentseid ja asjakohase ekspertiisiga kõneisikuid.



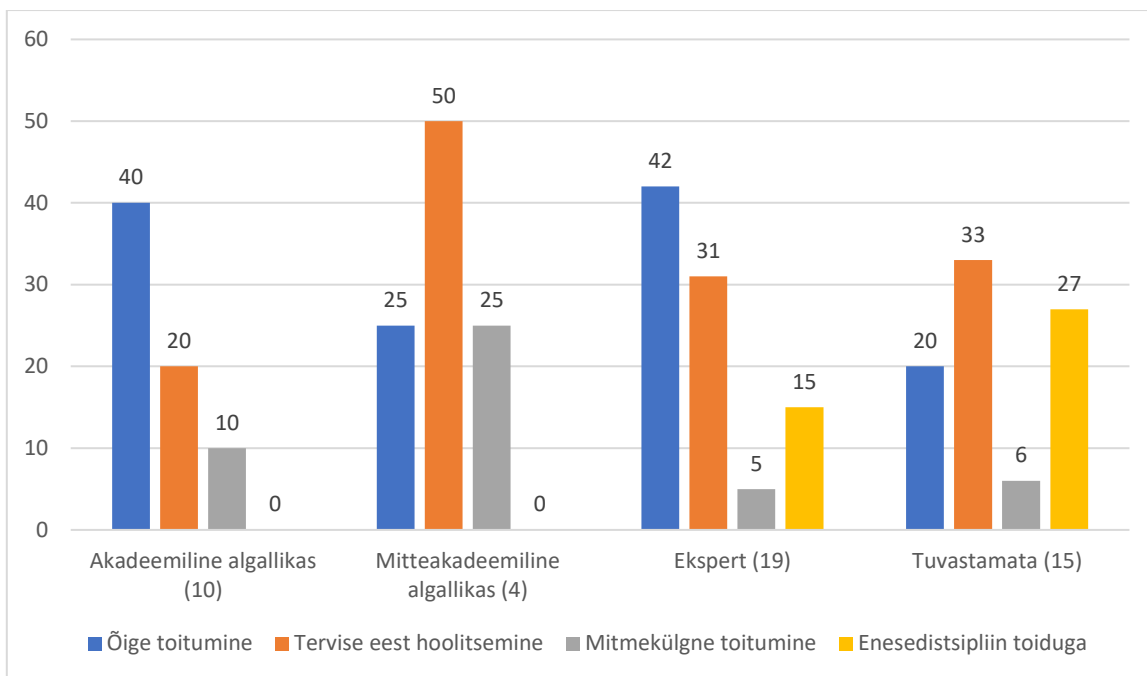
### 3.3 Seos artiklite allikate ja toitumiseesmärkide vahel

Antud tulemused sain, nagu meetodi peatükis seletasin, koondades kvalitatiivse sisuanalüüsi tulemused arvulisteks esinemissagedusteks uude kodeerimistabelisse ning seejärel võrreldes neid allikate kodeerimistabelist saadud kvantitatiivsete tulemustega (vt täpsemalt kodeerimisjuhendit Lisa 3-s).



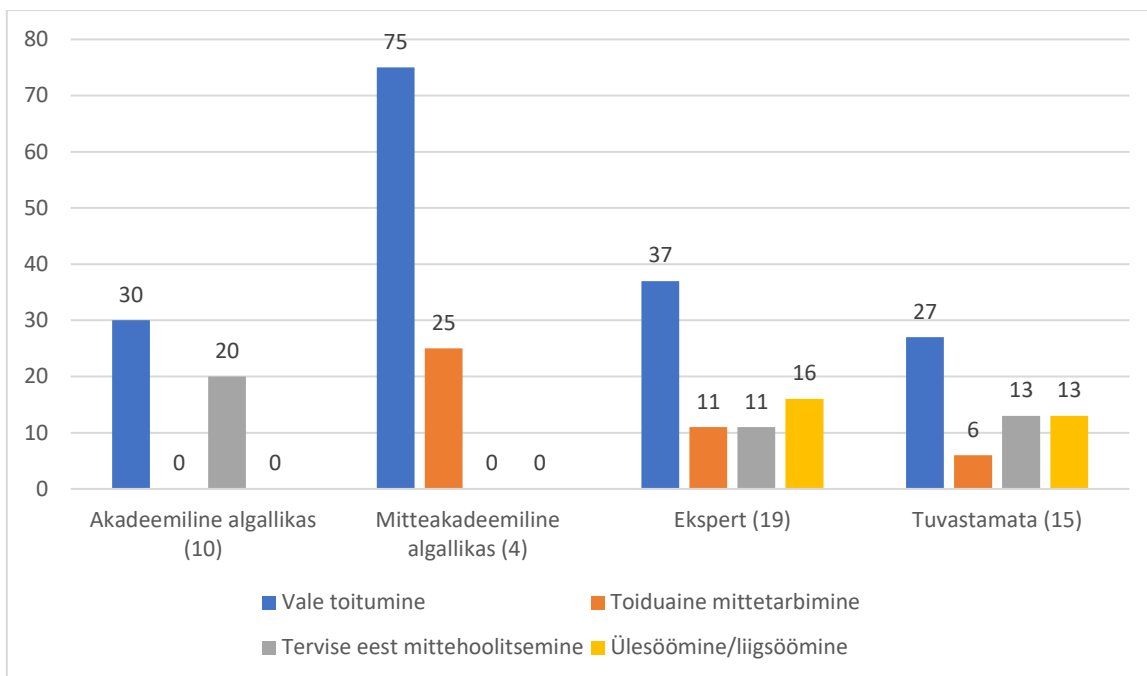
Joonis 4. Toitumiseesmärkide jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % vastava allika koguarvust)

Joonisel 4 on näha, mismoodi jagunevad protsentuaalselt toitumiseesmärgid, mille poole suunatakse vastavalt allika liigile ning kirjaliku allika tüübile. Akadeemiliste algallikatega artiklitel on 80% 10-st artiklist tervisepüüdluse kontekstis ning 20% figuuri jälgimise kontekstis. Artiklites, millel olid mitteakadeemilised algallikad, suunati poolte puhul tervisepüüdluse poole ja poolte puhul figuuri jälgima. Artiklites, kus algallikaks oli ekspert, suunati 74% juhtudest jälgima oma tervist ning 26% juhtudest oma figuuri. Pea sarnaselt jagunesid tulemused ära ka artiklite puhul, kus polnud võimalik allikat tuvastada – vastavalt 73% ja 27%. Põhimõtteliselt jagunevad ära kõik allika liigid ära soovitud toitumiseesmärkide kaupa peaaegu võrdselt, väljaarvatud mitteakadeemilised allikad, kus kajastati kumbagi eesmärki võrdselt.



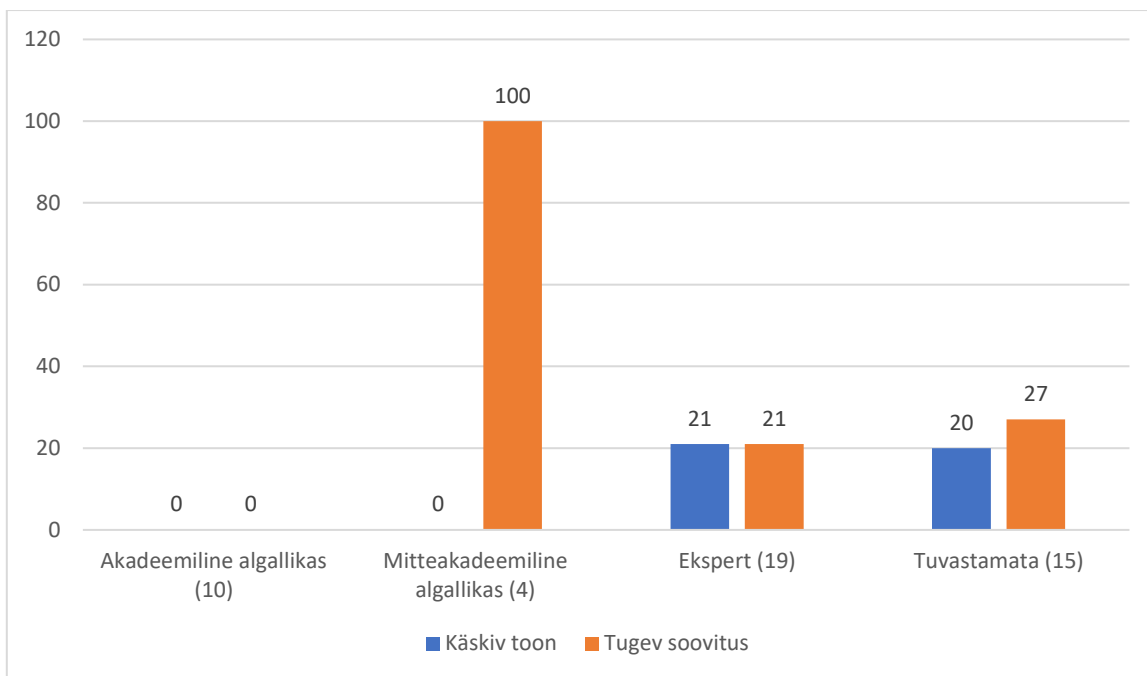
Joonis 5. Normaalsena peetava toitumiste jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % allikate kogu arvust)

Joonisel 5 on ära toodud, kui sageli esines igat normaalsena peetavat toitumisviisi allika liigi ning kirjaliku allika tüübi lõikes. Akadeemilise allikaga artiklites domineeris õige toitumise presenteerimine normaalse käitumisena, seda 40% artiklitest. 20%-s artiklitest peeti normaalseks tervise eest hoolitsemist ning 10%-s artiklitest mitmekülgset toitumist. Mitteakadeemilise kirjaliku allikaga artiklites peeti 50%-s artiklitest normaalseks hoolitseda oma tervise eest. 25%-s artiklitest peeti aga normaalseks käitumiseks nii õiget kui ka mitmekülgset toitumist. Kui allikaks oli ekspert, peeti kõige enam normaalseks õigesti toituda (42%). 31% kordadest peeti normaalseks hoolitseda tervise eest ning 15% pidada enesedistsipliini toidu osas. 5%-s artiklitest peeti normaalseks toituda mitmekülgset. Tuvastamata allikatega artiklites peeti 33%-s artiklitest normaalseks hoolitseda tervise eest ning 27% pidada enesedistsipliini toidu osas. 20%-s artiklitest oli soovitud toitumisviisiks õige toitumine ning 6%-s artiklitest presenteeriti normaalse toitumisena mitmekülgset toitumist. Siit võib järeldada, et akadeemiliste allikatega toitumisalastes artiklites presenteeritakse hinnanguid kõige vähem, mitteakadeemiliste allikatega artiklites aga kõige rohkem.



Joonis 6. Ebasoovitud toitumisviisi jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % allikate kogu arvust)

Joonisel 6 on näha, kui sageli esines igat taunitavat toitumisviisi allika liigi ning kirjaliku allika tüübi lõikes. Akadeemilise allikaga artiklites tauniti 30% kordades vale toitumist ning 20% kordades tervise eest mittehoolitsemist. Mitteakadeemilise allikaga artiklites peeti ebasoovitud käitumiseks 75% kordades vale toitumist ning 25% mingi toiduaine mittetarbimist. Kui allikaks oli ekspert, tauniti 37%-s artiklitest vale toitumist, 16%-s ülesöömist või liigsöömist ning 11% kumbagi toiduaine mittetarbimist ja tervise eest mitte hoolitsemist. Tuvastamata allikatega artiklites tauniti 27% kordades vale toitumist, 13% kumbagi tervise eest mittehoolitsemist ja ülesöömist või liigsöömist ning 6%-s artiklitest oli ebasoovitud toitumisviisina toodud mingi toiduaine mittetarbimine. Sarnaselt eelmisele joonisele, presenteeritakse ka siin ebasoovitud hinnanguid kõige vähem akadeemiliste allikatega artiklites ning kõige rohkem mitteakadeemiliste allikatega artiklites.



Joonis 7. Deontiliste modaalsuste jaotus lähtuvalt allika liigist ja kirjaliku allika tüübist (N=48, tulpadel % allikate kogu arvust)

Joonisel 7 on toodud tulemused, kui palju esines modaalsuste lähtuvalt allika liigist ning kirjaliku allika tüübist. Protsentuaalselt esines modaalsuste kõige rohkem mitteakadeemiliste allikatega artiklites, allikaks oleva eksperdi ja tuvastamata allikatega artiklites jagunesid käskiva tooni ja tugeva soovituselise kategooria ära pea, et võrdselt – kumbagi liiki modaalsuste esines mõlema allika liigi puhul umbes neljandik-viiesik kogu arvust. Artiklites, kus oli akadeemiline allikas, modaalsust ei esinenud.

### 3.3.1 Kokkuvõtte seostest

Minu hinnangul puudub selge seos allikate ja tootumiseesmärkide vahel, kui vaadelda ainuüksi seda, missuguse eesmärgi poole artiklis suunatakse. Nagu on näha joonistel 5 ja 6, esineb võrreldes teiste allikatega hinnanguid soovitud ja ebasoovitud tootumisviiside kohta kõige vähem akadeemiliste allikatega artiklites. Tuvastamata ning ekspertallikate puhul toodi sisse ka viiteid enesedistsipliinile, mida peeti normaalseks. Tulles tagasi kvalitatiivse sisuanalüüsi tulemuste juurde, apelleeriti enesedistsipliini juures ka enesekindlusele ning eneseheaolule. Ka on minu hinnangul tugev seos modaalsuste ning allikate vahel. Akadeemiliste allikate puhul ei leidunud käskivaid või tugeva soovituselise verbe, küll aga on need kõikides artiklites mitteakadeemiliste allikatega. Samuti esines palju modaalsuste ekspertallikatega artiklites.

## 4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON

Eelmises peatükis tõin välja uurimuse käigus saadud tulemused nõuannete sisu ning selle presenteerimise, artikli allikate ning seoste kohta, mis esinesid nõuannete sisu ja allikate vahel. Käesoleva peatüki jagan kolmeks. Järelduste osas analüüsin oma uurimuse tulemusi teooriast lähtuvalt ning seda, mil määral need tulemused annavad vastuseid minu püstitatud uurimisküsimustele. Diskussiooni osas arutlen nende tulemuste ja järelduste üle laiemalt ja mis mõju need ühiskonnale avaldada võivad. Peatüki lõpus analüüsin valitud meetodite sobivust ja efektiivsust antud uurimuse raames.

### 4.1 Järeldused

#### **Uurimisküsimus 1: Millised on toitumisenõuannete eesmärgid?**

Esimene uurimisküsimus lähtus mediatiseerumise teooriast, mille kohaselt kujundab meedia ühiskonna kõneainet (Lillecker, 2006: 117). Lisaks oli lähtekohaks ka tervisepüüdluse teooria, mille tõttu on Crawfordi (1980) kohaselt inimestele seatud ühiskonnas suurem vastutus hoolitseda oma tervise eest (Crawford, 1980: 368), et mahtuda teatud normidesse. Tervisepüüdluse väljendusviisideks peetakse nt selliseid norme nagu heas vormis figuur, tervislik toitumine, halbadest harjumustest loobumine, haiguste ennetamine jpm. Taunitakse aga ebastandardseid kehatüüpe, ebatervislikku toitumist, haiguste, ka potentsiaalsete, olemasolu jne. Samuti pannakse ebatervislikule eluviisile külge laiskuse ja räpasuse silte (McCartney, 2016).

Tulemustest võib järeldada, et ka Postimehes olevad toitumisenõuandeid järgivad sarnaseid printsiipe. Kokku suunati kahe suurema eesmärgi poole: tervisepüüdlus ning figuuri jälgimine. Suurem osakaal asetseb tervisepüüdluse poole suunavatel artiklidel. Üldistuste tegemiseks liigitasin tervisepüüdluse kategooria ka väiksemaid kategooriaid nagu nt südametöö normishoid jt. Nõuandeid esitati erinevate veenmisvõtetega – peamiselt presenteerides kasusid, mida võib saada nõuannet järgides, või presenteerides ohtusid ja tagajärgi, mis võivad juhtuda, kui nõuannet ei järgita. Samuti esitati artiklites ka käitumisi, mida soositakse ja mida taunitakse. Antud hinnangutest oli näha mõjutusi tervisepüüdluse normidest, millega inimesi survestatakse. Normaalseks peeti enamjaolt niisugust

käitumist, mille läbi on võimalik jõuda artiklis presenteeritud eesmärgini (nt õige toitumine, enesedistsipliin toiduga, tervise eest hoolitsemine jne). Tihtilugu esitati artiklites ka taunitavaid käitumisi ning lisati juurde ohud ja tagajärjed, mis tekivad taunitava käitumise tagajärjel. Sellest võib järeldada, et nõuande poole suunati sellistel juhtudel lugeja hoiatamise või hirmutamiseks. Üldjuhul tauniti sellist käitumist, mis oli nõuandele täpselt vastupidine käitumine või mille läbi ei jõuta nõuandes oleva eesmärgini. Samuti tauniti tervise eest mittehooldamist, millest on selgelt näha tervisepüüdluse põhimõtet. Tervisepüüdluse poole suunavad artiklid rõhuvad enamjaolt sellele, et käitumises vastupidiselt *võib* tekkida mingi tervisehäire, kuid sellesse suhtuti pigem hoiatava hoiakuga.

Figuuri jälgimise puhul olid hinnangud ning käitumiste presenteerimine kujundlikum ja kriitilisem. Põhiliselt püüti suunata eriviisidel lugejat vähem sööma ning pidama rangemat enesedistsipliini toidu osas. Käitumisi nagu ülesöömine/liigsöömine ja enesetalituse puudumine presenteeriti küllalt häbiväärsetena ning apelleeriti enesekindlusele öeldes, et justkui sale keha ja enetalitus on hea enesetunde võtmeks. Kõneledes ülekaalulisusest aga rõhuti sellele, et pikas perspektiivis saavutatav sale keha tekitab parema tunde, kui hetkel mõne ebatervisliku söögi tarbimine. Nõuannetes pakuti välja tervislikumaid alternatiive ning kompromisse ebatervisliku toidu osas, kusjuures alternatiive esitati koos positiivsete omadussõnadega. Samas esitati taunitavat käitumist äärmuslikult ning võrdluseks valiti kõige ebatervislikumaid toite, mida siis võrreldi soovitud toitudega. Vastupidiselt tervisepüüdlusele esitati negatiivseid tagajärgi hirmutades ning et ülekaalulisus tuleb *kindla peale*, kui käituda vastupidiselt. Enesedistsipliini puudumisse suhtuti kui paratamatusse vaimse haigusesse, justkui ennast ongi keeruline kontrollida ning kogu keskkond on täis ahvatlusi, millele on raske vastu panna.

Artiklites esines ka deontilist modaalsust, mille jaotasin kaheks: käskiv toon ja tugev soovitus. Käskivad modaalverbid esinesid kõige rohkem artiklites, kus suunati jälgima oma figuuri. Tugeva soovitusena fraase kasutati aga ainult tervisepüüdluse poole suunavates artiklites. Mõnel korral kasutati artiklites ka positiivse tooniga epiteete keha kohta. Samuti tuleb märkida, et ühe artikli pealkirjas kasutati sõna „paks“. Siinkohal on see sõna väga tugev ja negatiivse konnotatsiooniga epiteet keha kohta. Selline fraasi kasutus on minu hinnangul juba eraldiseisvalt veenmisvõte. Seda põhjusel, et mediatiseerunud ühiskonnas püütakse niikuinii mahtuda teatud normidesse ning antud sõnakasutusega antakse minu arvates lugejale juba pealkirjas teada, et paksuks minemist tuleb karta ning see on häbiväärne.

Käesolevatest tulemustest võib kokkuvõttes järeldada, et uuritud toitumisnõuannete artiklites on kehasse suhtunud stereotüüpsemalt ja nõudlikumalt, kui tervise eest hoolitsemisse. Saab kinnitust ka Wiklund et al. (2017) väide, et „hea“ keha on tõendiks heast tervisest (Wiklund et al, 2017: 1) ning tüsedam keha on midagi häbiväärset, mida peab muutma. Analüüsitud artiklites selgub, et ülekaalulisus on niivõrd tabu, et salenemise poole suunatakse apelleerides enesehinnangule. Üleüldiselt aga suhtutakse nii tervise edendamisse kui ka figuuri jälgimisse tervisepüüdluse printsiipidega ja eeldatakse lugejalt pidevat tegelemist iseendaga.

## **Uurimisküsimus 2: Missugustel allikatel artiklid põhinevad?**

Antud uurimisküsimus lähtub Leask et al. (2010) uuringu järeldustest, kus leiti, et massimeedias ringlev terviseinfo on limiteeritud, kuna seda esitatakse retooriliselt, mitte statistiliselt (Nelkin, 1996, Leask et al., 2010: 2 kaudu). Samuti on lähtekohaks ka Basu ja Hogardi (2008) öeldu, et toitumisalased artiklid on sensatsioonilise alatooniga ning pealkirjad ei pruugi kattuda algse uuringuga, mis on artiklis esitatud (Stryker, 2002, Basu ja Hogard, 2008: 1124 kaudu). Lisaks nendivad Leask et al. (2010), et ajakirjanikud kipuvad eelistama eksperte teadusuuringutele (Nelkin, 1996, Leask et al., 2010: 2 kaudu). Seetõttu võib asetada küsimärgi alla ka allikateks kasutatavate ekspertide ekspertiisi, kuna Eestis on selles valdkonnas veel vabaturg (Veski, 2014).

Uurimuse tulemustes saab kinnitust eeltoodud nähtus teooriast, et ajakirjanikud kipuvad allikaks eelistama akadeemilistele uurimustele eksperte – neile refereeriti analüüsitud artiklites rohkem kui kolmandikul kordadest. Alla kolmandiku artiklites põhinesid kirjalikul allikal ning samapaljude artiklite puhul ei olnud võimalik allikat tuvastada. Kirjalikest allikatest domineerisid suuresti akadeemilised allikad, mis kõik olid teadusartiklid. Vähem esines mitteakadeemilisi allikaid. Sellest võib järeldada, et kuigi allika valikul eelistatakse eksperte, sest nendega on lihtsam töötada, siis kirjalike allikate puhul on kasutatud siiski akadeemilisi väljaandeid. Küll aga oli ka suur hulk tuvastamata allikaid – pea kolmandik kogu arvust, millest võib järeldada, et Postimehe terviserubriigis olevad toitumisnõuannet on esitatud pigem meelelahutusvõttes.

Pea kolm neljandikku ekspertidest omasid ekspertiisi, mis põhines töö ja akadeemilisel haridusel. Ülejäänute ekspertiis oli tööalane või põhines tööle, akadeemilisele haridusele ning täiendõppele. Võib seega järeldada, et allikaks valitakse kompetentseid spetsialiste, kellel on olemas asjakohane ekspertiis, mida on võimalik lihtsalt kontrollida.

Antud tulemustest allikate kohta võib teha järelduse, et Postimehe terviseportaal domineerib toitumisoannetes meelelahutuslik komponent teadusliku ja ainuõige terviseinfo üle. Seetõttu võib selle liigitada mingil määral meelelahutusliku sisuga portaali alla.

### **Uurimisküsimus 3: Mil moel on seotud artikli allikas ja eesmärk, mille poole nõuandes suunatakse?**

Minu viimane uurimisküsimus tugines Keshvari et al. (2018) uuringule, et ajakirjanikud kipuvad lisama ise tervise teemalistesse lugudesse spekulatsioone ja hinnanguid juurde. Seetõttu soovisin välja uurida, kas ja mil määral on seotud artikli allikas ning eesmärk, mille poole artiklis suunatakse ja mismoodi seda presenteeritakse.

Esiteks tuleb märkida, et kui võtta arvesse ainult nõuandes olevat eesmärki (kas siis tervisepüüdlus või figuuri jälgimine), siis selge seos puudus. Küll aga esinesid seosed siis, kui analüüsida nõuandes olevaid hinnanguid. Akadeemiliste allikatega artiklites presenteeriti kõige vähem nii soovitud kui ka ebasoovitud käitumist, samuti ei kasutatud modaalverbe. Mitteakadeemiliste allikatega oli vastupidine olukord, kus hinnanguid soovitud ja ebasoovitud käitumise kohta ning modaalverbe esines kõikides antud allikaga artiklites. On oluline märkida, et enesedistsipliini, nii soovitud kui ebasoovitud käitumise raames, presenteeriti artiklites, kus allikaks oli ekspert või allikas puudus. Nagu eelnevalt mainisin, rõhuti enesedistsipliini puhul tugevalt enesekindlusele ning häbiväärastati ülekaalulisust ja enesetalitsuse puudumist. Sellest võib järeldada, et tuvastamata allikast saadud info võis juba olla hinnanguline. Hinnanguid võisid ise presenteerida ka eksperdid, kuna nende amet eeldab tervislikkuse eelistamist ebatervislikule elustiilile ja ülekaalulisusele. Selle raames saaks veel teostada huvitavat edasist uurimist, kui koguda samad andmed ka viidatud allikast ning võrrelda neid seejärel minu analüüsitud artiklitest saadud andmetega.

Kokkuvõttes võib teha järelduse, et akadeemiliste allikatega artiklites presenteeriti kõige vähem hinnanguid ning modaalverbe. Sellest lähtudes võib öelda, et nende allikatega artiklid on presenteeritud võrreldes teistega kõige neutraalsema käsitlusega tervisest ja kehast.



## 4.2 Diskussioon

Tulemuste järeldused näitavad, et toitumisse ning kehasse suhtutakse suures osas stereotüüpsete tervisepüüdluse printsiipidega. Inimestelt oodatakse pidevat tegelemist oma tervisega, mis hõlmab võimalikult tervislikku toitumist ning haigusi ennetavat elustiili. Samuti survestatakse mõneti psühholoogiliste võtetega jälgima oma figuuri ning pürgima n-ö stereotüüpse ideaalkeha poole. Selle raames suunatakse sööma vähem üleüldiselt ning asendama harjumuspäraseid toite tervislikumate alternatiividega. Nagu eelnevalt mainitud, presenteeriti rohkelt hinnanguid ka sellest, mis on normaalne ja ebasoovitav käitumine toidu osas. Kõikide nende faktorite pidev kordumine ja ringlus toitumisalastes artiklites võib seeläbi luua mulje, et niisugused ongi ühiskondlikud normid ning see võib lugejale avaldada suurt survestatust. Kuna uusi nippe lisandub igapäevaselt, võib jääda lõpmatuseni püüdlema ideaalse tervise poole.

Soovitused on suures osas suunatud inimestele, kes muidu oma tervisele ega figuurile ilmselt suurt tähelepanu ei pööra. Enamik neist on presenteeritud stiilis, kuidas alustada mingist kohast oma tervise ja/või keha edendamist. Heaks näiteks on sellised soovitused, mis kõnelevad mõnest vitamiinist, mineraalainest või muust toitainest ja missugustest erinevatest toitudest on võimalik seda saada. Figuuri jälgimise koha pealt viitavad lugeja teadmatusale aga küllalt pikad loetelud, kus kõneletakse tervislikest alternatiividest või mismoodi ennast toidu osas kontrollida. Kuna soovitused on suunatud niisugusele sihtrühmale, on minu arvates ohtlik neid presenteerida niivõrd suure survega, seda eriti figuuri jälgimise koha pealt. Ühest küljest on tegemist nõuandega, teisest küljest on osades artiklites esitatud nii hinnangud kui modaalverbid kui rõhumine enesehinnangule. Tegemist on internetis oleva infoga, seega võib selleni jõuda praktiliselt igas vanuses inimene, kaasaarvatud noorukid, kelle enesehinnang ja keha on veel arenemas. Niisugune potentsiaalne surve võib teismeliste tekitada kinnisidee nõuandes presenteeritud normidesse mahtumise osas. Seetõttu võidaksegi hakata vähem sööma, nagu mõned nõuanded suunavad, ning sellisest käitumisest võib noores eas potentsiaalselt välja areneda söömishäire, madal enesehinnang, kui ei suudeta normidest kinni pidada või ka mõni muu vaimne häire. Samuti on niisugused figuurile rõhuvad artiklid pidevaks meeldetuletuseks ka ebastandartsete või ülekaaluliste kehadega inimestele, et nende olek on nende süü ning heaolu on saavutatav vaid „hea“ kehaga.

Niisugune teaduspõhise ja mitteteaduspõhise info segunemine võib ajada segadusse ja on keeruline eristada artikleid, mis on tõepoolest teadusliku põhjaga nendest, mis on pigem meelelahutusliku

eesmärgiga. Nagu varem mainisin, võib tervisepüüdlus mõjuda inimestele survestamisena. Leebemal kujul oleks see aga ühiskonnale minu hinnangul küllalt kasulik nähtus, mis tuletab meelde ja suunab tegelema oma tervisega, mitte ei survesta selle koha pealt ühiskondlike normidega. Praegusel juhul esitatakse ühest küljest nippe kui abistava suunajana, samas esitatakse nendes ka survestavaid hinnanguid ja norme. Kokkuvõttes võib öelda, et Postimehe toitumisnõuannetel on kindlasti olemas kasulik pool tervisepüüdluse poole suunavate artiklite näol. Kuigi nendes artiklites esitati ka hinnanguid ja kasutati modaalverbe, olid need suures plaanis informatiivse funktsiooniga ning pakkusid kasulikku tervisealast infot. Figuuuri jälgimise poole suunavad artiklid mõjuvad aga pigem kahjulikult ning Postimehe terviserubriik võiks kaaluda nende artiklite teistsugust, pehmemat kajastust. Pehmema kajastuse all pean silmas äärmuslike hinnangute vähest kajastamist või hoopiski vältimist. Samuti kasutada vähem modaalverbe, eriti käskiva tooniga. Üleüldse kaaluda niisugust kajastusviisi, millest on meelelahutusmoment koheselt arusaadav ning mis ei mõju survestamisena.

Allikate osas oli märkimisväärseks tulemuseks kõneisikute suur osakaal asjakohase ekspertiisiga. Samuti oli suur osa kirjalikest allikatest teaduspõhised. Kuna info on pigem meelelahutusvõtmes, ei ole suur tuvastamata allikate hulk üllatuseks. Seosed allikate ning presenteeritud hinnangute ja sisu kohta eeldatavad, kuna hinnanguid on lihtsam panna juurde artiklitele, kus allikaks on ekspert või on allikas sootuks tuvastamata. Need tulemused on minu hinnangul põhjuseks kontrollida massimeedias olevat terviseinfot ka süviti, kuna Postimehes olevad toitumisalased artiklid ei pruugi alati olla usaldusväärse allikaga.

Kuigi minu töö keskendus ainult artiklite uurimisele, oleks tulevikus oluline teha uurimus selle kohta, mismoodi lugejad ise toitumisalaseid artikleid vastu võtavad. Sel juhul oleks võimalik saada tervikpilt sellest, mismoodi mediatiseerunud terviseteemad inimestele reaalselt mõjuvad ning sellest tulenevalt oleks võimalik teha nende kajastamises muudatusi, et need ei mõjuks kahjulikult.

### **4.3 Meetodi kriitika ja refleksioon**

Lähtudes bakalaureusetöö tulemustest arvan, et minu valitud meetodid sobisid uurimaks Postimehe terviserubriigis olevaid toitumisnõuandeid ja nende allikaid. Minu hinnangul said püstitatud uurimisküsimused ammendavad ning detailsed vastused. Kvalitatiivse sisuanalüüsi abil oli mul võimalik uurida tekste ja nende tagamõtteid lähemalt. Kontentanalüüsi abil sain suure hulga andmetest teha efektiivselt tunnuste esinemissageduse ning koostada selle abil töö sisust lähtuva statistika.

Mingil määral nõustun teorias toodud kriitikale kvalitatiivse sisuanalüüsi kohta, et tekste on omavahel raske võrrelda täpsetel alustel, kuna igas tekstis ei esinenud alati ühtesid ja samu tunnuseid. Mõnda artiklit, kus nt ei esitatud hinnanguid, ei saanudki teistega samal moel võrrelda, kuna andmed olid erinevad. Muus osas oli minu hinnangul antud meetod vägagi tõhus uurimaks niisugust hulka artikleid nagu mu valimis oli. Kindlasti oleks huvitav uurida artikleid väiksema valimi peal diskursusanalüüsiga, et saada veelgi põhjalikumaid andmeid.

Kontentanalüüsi kitsaskohaks tootsin välja teise ja kolmanda uurimisküsimuse puhul jäigad kodeerimiskategooriad. Kuna mul olid selged reeglid kodeerimisjuhendite näol, mismoodi tunnuseid kodeerida, võis andmete üldistamise käigus jääda nii mõnigi detail tähelepanuta.

Kokkuvõttes olen arvamusel, et valitud meetoditega saaks edasi minna veelgi suurema valimiga. Nende abil oli võimalik läbi viia terviklik, põhjalik ja detailne uurimus kogudes sisulisi ja detailseid andmeid tekstide kohta, kuid samal ajal oli võimalik koostada ka kontentanalüüsi abil ammendav statistika.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida, mismoodi presenteeritakse Postimees *online*'i terviserubriigis olevaid toitumisalaseid nõuandeid, kuidas erinevatesse toitumisega seotud aspektidesse meedias suhtutakse ja samuti nende allikaid. Lähtudes sellest uurisin, mis eesmärgi poole nõuanded suunavad, missuguseid hinnanguid käitumiste kohta nendes esitatakse, mis võtete abil püütakse lugejat suunata nõuandes oleva eesmärgi poole. Lisaks uurisin, missugustel allikatel artiklid põhinevad, kui suur hulk neist on teaduspõhised ning missugune ekspertiis on allikaks olevatel kõneisikutel. Viimase eesmärgina uurisin seda, kuidas on omavahel seotud artikli allikas ning presenteeritud sisu ja hinnangud.

Töö teoreetiliseks lähtekohaks oli peamiselt tervisepüüdluse teooria, mille kohaselt seatakse inimestele suurem vastutus oma tervise koha pealt ning seetõttu tuntakse ühiskonna poolt survet, et mahtuda normidesse. Samuti oli üheks suuremaks lähtekohaks mediatiseerumise teooria, mille järgselt kujundab meedia ühiskonna kõneainet.

Töö analüüsiühikuks olid Postimees *online*'i terviserubriigis olevad toitumisenõuanded. Valimisse kuulus 48 artiklit perioodist august – november 2017. Artiklite analüüsimiseks kasutasin esimesele uurimisküsimusele vastamiseks kvalitatiivset sisuanalüüsi, milleks koostasın analüüsiskeemi. Teisele uurimisküsimusele vastamiseks kasutasin standardiseeritud kontentanalüüsi, milleks koostasın kodeerimisjuhendi. Kolmanda uurimisküsimuse puhul kasutasın samuti kontentanalüüsi, kvantifitseerisin esimesest uurimisküsimusest saadud andmed ning võrdlesın neid teisest uurimisküsimusest saadud andmetega.

Uurimusest selgus, et toitumisse, tervisesse ja kehasse suhtutakse stereotüüpsete normidega. Artiklid olid pigem suunatud inimestele, kes aktiivselt terviseedenduse või figuuri jälgimisega ei tegele, millest lähtuvalt oli artiklitel ehtne nõuande stiil. Samal ajal suunati aga jõudsalt oma toitumisharjumusi muutma tervislikkuse suunas, kutsuti üles loobuma ebatervislikest harjumustest ning figuuri jälgimise puhul rõhuti enamasti kaalulangetusele. Figuuri osas peeti ülekaalulisust häbiväärseks, rõhudes enesekindlusele, samuti tauniti oma terviseiga mitte tegelemist ning üleüldse nõuandele vastupidist käitumist. Normaalseks peeti nõuannete tervislikku toitumist, heas korras tervist ning selle eest hoolitsemist ja saledat figuuri ning selle poole pürgimist.

Nõuande poole suunati esitades hinnanguid sellest, mis on aktsepteeritav käitumine ja ebasoovitud käitumine. Esimest tihtipeale ilustati ning viimast esitati negatiivse äärmusena. Ebasoovitud käitumisega koos esitati tihtipeale ka negatiivseid tagajärgi, mida niisugune käitumine kaasa tuua võib. Figuuri jälgimisega seotud artiklites suunati nõuandes oleva eesmärgi rõhudes enesehinnangule ning enesekindlusele. Samuti kasutati mõjutamisvõttena ka modaalverbe.

Allikates koosnes küllalt suur osa asjakohase ekspertiisiga kõneisikutest, lisaks oli suur hulk kirjalikest allikates teadusliku põhjaga. Samas oli ka märkimisväärne osa allikatest tuvastamata, millest võib teha järelduse, et artiklid on mõeldud pigem meelelahutusvõtmes. Allikate ning sisu seostest selgus, et mitteakadeemiliste allikatega, ekspertide ning tuvastamata allikatega artiklites esineb kõige rohkem hinnanguid soovitud ja ebasoovitud toitumisviiside kohta. Samuti kasutati nendes ka modaalverbe. Samas tuleb märkida, et ainult ekspertallikatega ja tuvastamata allikatega artiklites kasutati rõhumist enesekindlusele ja enesehinnangule, mis minu arvates võib osutada üsna kahjulikuks mõjutamisvõtteks. Võib seega öelda, et akadeemiliste allikatega artiklites oli sisu esitatud kõige vähem hinnangute ning modaalverbidega. Sellest võib teha järelduse, et antud allikatega artiklid on teiste allikatega võrreldes oma sisult neutraalsema käsitlusega.

Kokkuvõttes selgus käesolevas bakalaureusetöös, et tervisesse ning kehasse suhtutakse stereotüüpsete tervisepüüdluse printsiipidega. Toitumisnõuannetes suunatakse tegelema oma tervise ja kehaga, ennetama õigesti toitudes haigusi ning pürgima tervisliku elustiili poole. Tervisliku toitumise ning fitness-toitumise nõuannete puhul oli stereotüüpsuse tase ja deontiline modaalsus aga erinev – figuuri jälgimise puhul olid stereotüübid suuresti normidest lähtuvad ning modaalverbid pigem käskivad, tervisepüüdluse puhul oli kasutatud suhteliselt neutraalsemat kajastatust.

## SUMMARY

The aim of the Bachelor's Thesis "Nutrition tips and their sources in the online health section of the newspaper Postimees" was to study the content and sources of nutrition tips found in the Estonian newspaper Postimees. The thesis had specifically three purposes. Firstly, to study the context in which the tips are written, how the evaluations of normal and abnormal behaviour are presented and what is the aim of the nutrition tip. Secondly, to study the sources of the articles – specifically, what kind of sources are chosen, how many of them are academic and what kind of expertise do the experts used as sources have. The third purpose of this thesis was to analyse if and in which way are the context of the article and the source correlated. The articles stem from the online health section of the newspaper Postimees in the period of August – November 2017. The selection included 48 articles that represent nutrition tips.

The theoretical part of this thesis was based on the theories of healthism and mediatisation. The notion of healthism represents establishing responsibility on the individuals in terms of health, so that they feel pressured to strive towards a healthy lifestyle. The theory of mediatisation represents a phenomenon where the media shape the agenda of our society.

The results of my thesis show that there are principles of healthism present within the nutrition tips. The tips guide towards improving one's health or losing weight/staying physically fit. They represented many evaluations about what kind of diet and behaviour is acceptable and what kind is abnormal. In general, healthy diet was encouraged and unhealthy diet or any kind of behaviour that did not help achieve the purpose of the tip was deemed as abnormal. It is important to note that in the articles which guide towards staying fit included many references to self-esteem. Mainly, it was said that self-esteem and well-being can only be achieved if one has self-discipline around food and loses weight. The presented ideal and accepted body was stereotypically slim and fit, whereas overweight bodies were seen as something shameful.

The sources in the articles can be distinguished in three categories: written source, expert and source unknown. Majority of the sources, above 1/3, consisted of experts. Written and unknown sources were both just below 1/3 of the whole sum. Majority of the written sources consisted of academic sources, whereas most of the experts had a valid expertise that was tightly connected with dietology.

There are certainly correlations between the sources and the context of the tips. The strongest correlation can be seen in the evaluations of acceptable and abnormal diet/behaviour. Most of the extreme evaluations about the body can be seen in the articles with no source or where the source was an expert. Articles with academic sources contained the least evaluations, whereas all articles with non-academic sources contained some kind of evaluations. There is also a correlation between the sources and the modal verbs used in the articles to push the reader towards the tip. Articles with academic sources had no modal verbs, articles without a source or with an expert as a source had a few modal verbs. In all of the articles with non-academic sources were modal verbs present.

In conclusion one can say health and the human body is treated in the Postimees' nutrition tips with stereotypical norms that stem from healthism. One is expected to strive towards good health, prevent diseases and have a physically fit body. Not paying attention to one's health or living an unhealthy lifestyle is considered a negligence and is not encouraged.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Anisimova, T. (2016). Integrating Multiple Factors Affecting Consumer Behavior Toward Organic Foods: The Role of Healthism, Hedonism, and Trust in Consumer Purchase Intentions of Organic Foods. *Journal of Food Products Marketing*, 22: 7, 809-823.
2. Basu, A.J., Hogard, E. (2008). Fit for public consumption? An exploratory study of the reporting of nutrition research in UK tabloids with regard to its accuracy, and a preliminary investigation of public attitudes towards it. *Public Health Nutrition*, 11: 11, 1124–1131
3. Conrad, P. (1992). Medicalization and Social Control. *Annual Review of Sociology*, 18, 209-232.
4. Crawford, R. (1980). Healthism and the Medicalization of Everyday Life. *International Journal of Health Services*, 10: 3, 365-388.
5. Crawford, R. (2006). Health as meaningful social practise. *Health*, 10(4): 401-409.
6. Demir, S. T. (2017). Medicalisation of media; Mediatisation of medicine: towards an illness society. *Journal of Media Critiques*, 3: 10, 75-85.
7. Eesti Toitumisnõustajate Ühendus. (2018). Kes võib nimetada end toitumisnõustajaks? Kasutatud mai 2018 <http://www.toitumisnoustajad.ee/lugemist/artiklid/kes-voib-nimetada-end-toitumisnoustajaks/>
8. Fairclough, N. (1989). *Language and Power*. London:Longman.
9. Freund, P. E. S., McGuire, M. B., Podhurst, L. S. (2003). *Health, Illness, and the Social Body: A Critical Sociology*. Prentice Hall: Upper Saddle River, N.J.
10. Greenhalgh, T., S. Wessely. (2004). Health for Me: A Sociocultural Analysis of Healthism in the Middle Classes. *British Medical Bulletin*, 69, 197-213.
11. Günaydin, G. P., Özdgür Dogan, N. (2015). A Growing Threat for Academicians: Fake and Predatory Journals. *Journal of Academic Emergency Medicine*, 14, 2: 94-96
12. Hampl, J. (2004). Conflicts of Interest and Hyperbole: Nutrition in the Media. *Journalism & Mass Communication Educator*, 58, 363-372.
13. Helvik, M-L. (2018). Erik Orgu: Kui tahad kaalust alla võtta, peaksid just nii toituma. Delfi. Kasutatud mai 2018 <http://catwalk.delfi.ee/uudised/artiklid/erik-orgu-kui-tahad-kaalust-alla-votta-peaksid-just-nii-toituma?id=74183277>



14. Hemmat Esfe, M., Wongwises, S., Asadi, A., et al. (2015). Fake Journals: Their Features and Some Viable Ways to Distinguishing Them. *Science and Engineering Ethics*, 21, 4: 821-824.
15. Hjarvard, S. (2008). The Mediatization of Society. A Theory of the Media as Agents of Social and Cultural Change. *Nordicom Review*, 29: 2, 105-134.
16. Holgado, B. et al. (2000). Sources of information about diet and health in a Mediterranean country: Comparison with other European member states. *European Journal of Public Health*, 10: 3, 185–191
17. Howes, M. (2016). Challenging Fitness Ideology: Why an Adventurous Approach to Physical Activity is Better for Well-being. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10: 2, 132-147.
18. ICDA. (2016). *Dietitians-nutritionists around the World. Their Education and their Work*. Kasutatud aprill 2018 <http://www.internationaldietetics.org/Downloads/2016-ICDA-Education---Work-report.aspx>
19. ICDA. (2016). *International Competency Standards for Dietitian-Nutritionists*. Kasutatud aprill 2018 <https://www.internationaldietetics.org/Downloads/International-Competency-Standards-for-Dietitian-N.aspx>
20. Kalmus, V. (2015). *Standardiseeritud kontentanalüüs*. Kasutatud aprill 2018 <http://samm.ut.ee/kontentanalyys>
21. Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud aprill 2018 <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
22. Kasik, R. (2008). Meediateksti analüüs: eesmärgid ja metoodika. R. Kasik (Toim), *Tekstid ja taustad V*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
23. Keshvari, M., Yamani, N., Adibi, P., Shahnazi, H. (2018). Health journalism: Health reporting status and challenges. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23, 7-14
24. Kininmonth, AR. et al. (2017). Quality assessment of nutrition coverage in the media: a 6-week survey of five popular UK newspapers. *BMJ Journals*, 7: 12, 1-8
25. Kirby, A. (2009). *Digimodernism: how new technologies dismantle the postmodern and reconfigure our culture*. New York: Continuum
26. Leask, J., Hooker, C., King, C. (2010). Media coverage of health issues and how to work more effectively with journalists: a qualitative study. *BMC Public Health*, 10:535, 1-7
27. Lilleker, D. (2006). *Key Concepts in Political Communications*. London: SAGE.

28. Madden, H., Chamberlain, K. (2004). Nutritional Health Messages in Women's Magazines: A Conflicted Space for Women Readers . *Journal of Health Psychology*, 9: 4, 583-597
29. Mandra, K. (2008). Deontiline modaalsus poliitikute arvamuskirjanduses. *Keel ja Kirjandus*, 3: 178-193.
30. McCartney, M. (2016). Margaret McCartney: Clean eating and the cult of healthism. *BMJ Journals*, 354
31. NutritionED. (2018). Registered Dietitian Career Overview. Kasutatud aprill 2018 <https://www.nutritioned.org/registered-dietitian.html>
32. Pärnpuu, M. (2015). Vastutuse konstrueerimine kaalu- ja tervise teemalises diskursuses Delfi Naisteka artiklite näitel. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut.
33. Reinap, A. (2016). Postimees tõusis uute portaalide toel Eesti suurimaks. *Postimees*, 26.01.2016. Kasutatud mai 2018 <https://leht.postimees.ee/3481469/postimees-tousis-uute-portaalide-toel-eesi-suurimaks>
34. Zola, I. K. (1972). Medicine as an institution of social control. *Sociological Review*, 20:4, 487-504.
35. Uibu, M., Vihalemm, T. (2017). Tervise püüdlused ühiskonna polariseerijana? P. Vihalemm, M. Lauristin, V. Kalmus ja T. Vihalemm (toim). *Eesti ühiskond kiirenevas ajas: elaviku muutumine Eestis 2002-2014 Mina. Maailm. Meedia tulemuste põhjal*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
36. University of Wisconsin. (2018). *DIETETICS*. Kasutatud aprill 2018 <https://nutrisci.wisc.edu/undergraduate/undergrad-sub-page2/>
37. Wellman, N. et al. (1999). Do we facilitate the scientific process and the development of dietary guidance when findings from single studies are publicized? An American Society for Nutritional Sciences Controversy Session Report. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70: 802, 2-5
38. Veski, R. (2014). Toitumisenõustajate turgu solgivad isehakanud spetsialistid. *Postimees*, 10.06.2014. Kasutatud mai 2018 <https://tervis.postimees.ee/2822832/toitumisenoustajate-turgu-solgivad-isehakanud-spetsialistid>
39. Wiklund, E., Wiklund, M., Jonsson, E., Coe, A-B. (2017). 'Strong is the new skinny': navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education and Society*, 1-14.

40. Õigemeel, R. (2017). *erikorgu.ee ja fitlap.ee keskkonnas pakutavate toitumiskavade analüüs*.  
Kasutatud mai 2018 <http://www.toitumisnoustajad.ee/lugemist/artiklid/1308-2/>

# LISAD

## Lisa 1. Analüüsitud artiklite nimekiri

1	Figuurisõprade nõuanded, kuidas kaalutõusuta jõulukuuks valmis olla	<a href="https://sobranna.postimees.ee/4328707/figuurisoprade-nouanded-kuidas-kaalutousuta-joulukuuks-valmis-olla?_ga=2.268559601.1067034676.1512400848-26460919.1487363089">https://sobranna.postimees.ee/4328707/figuurisoprade-nouanded-kuidas-kaalutousuta-joulukuuks-valmis-olla?_ga=2.268559601.1067034676.1512400848-26460919.1487363089</a>
2	Murra muster: mida teha siis, kui sööd selleks, et stressi leevendada	<a href="https://tervis.postimees.ee/4325821/murra-muster-mida-teha-siis-kui-sood-selleks-et-stressi-leevendada">https://tervis.postimees.ee/4325821/murra-muster-mida-teha-siis-kui-sood-selleks-et-stressi-leevendada</a>
3	Ekspert selgitab, miks rasvade söömine ei tee sind paksuks	<a href="https://tervis.postimees.ee/4319619/ekspert-selgitab-miks-rasvade-soomine-ei-tee-sind-paksuks">https://tervis.postimees.ee/4319619/ekspert-selgitab-miks-rasvade-soomine-ei-tee-sind-paksuks</a>
4	Laboriarst: tükike tumedat šokolaadi mõjub tervisele hästi	<a href="https://tervis.postimees.ee/4320583/laboriarst-tukike-tumedat-sokolaadi-mojub-tervisele-hasti">https://tervis.postimees.ee/4320583/laboriarst-tukike-tumedat-sokolaadi-mojub-tervisele-hasti</a>
5	Levinud vürts, mis hoiab talvekilod eemal	<a href="https://tervis.postimees.ee/4318951/levinud-vurts-mis-hoiab-talvekilod-eemal">https://tervis.postimees.ee/4318951/levinud-vurts-mis-hoiab-talvekilod-eemal</a>
6	Millal peaks tarbima valke, et paremini lihasmassi hoida?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4316947/millal-peaks-tarbima-valke-et-paremini-lihasmassi-hoida">https://tervis.postimees.ee/4316947/millal-peaks-tarbima-valke-et-paremini-lihasmassi-hoida</a>
7	Kas kohv kaitseb südamepuudulikkuse eest?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4316123/kas-kohv-kaitseb-sudamepuudulikkuse-ees">https://tervis.postimees.ee/4316123/kas-kohv-kaitseb-sudamepuudulikkuse-ees</a>
8	Toidud, mis aitavad ennetada hambaukude teket	<a href="https://tervis.postimees.ee/4312721/toidud-mis-aitavad-ennetada-hambaukude-teket">https://tervis.postimees.ee/4312721/toidud-mis-aitavad-ennetada-hambaukude-teket</a>
9	Kiirustades söömine paneb tervisenäitajad ohtu	<a href="https://tervis.postimees.ee/4313923/kiirustades-soomine-paneb-tervisenaitajad-ohtu">https://tervis.postimees.ee/4313923/kiirustades-soomine-paneb-tervisenaitajad-ohtu</a>
10	Tervisenõu: mis toitudest saab hädavajalikke oomega-3-rasvhappeid?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4308599/tervisenou-mis-toitudest-saab-hadavajalikke-omega-3-rasvhappeid">https://tervis.postimees.ee/4308599/tervisenou-mis-toitudest-saab-hadavajalikke-omega-3-rasvhappeid</a>
11	5 toitu, mis leevendavad kõhukinnisust	<a href="https://tervis.postimees.ee/4301193/5-toitu-mis-leevendavad-kohukinnisust">https://tervis.postimees.ee/4301193/5-toitu-mis-leevendavad-kohukinnisust</a>
12	Põhjus, miks kiirdieetidega eksperimenteerida ei tasu	<a href="https://tervis.postimees.ee/4304585/pohjus-miks-kiirdieetidega-eksperimenteerida-ei-tasu">https://tervis.postimees.ee/4304585/pohjus-miks-kiirdieetidega-eksperimenteerida-ei-tasu</a>
13	Mida tervisele kasulikku leidub kõrvitsas?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4296101/mida-tervisele-kasulikku-leidub-korvitsas">https://tervis.postimees.ee/4296101/mida-tervisele-kasulikku-leidub-korvitsas</a>
14	Magusanälg vaevab: kuidas maiustuste söömine tervislikumaks teha	<a href="https://tervis.postimees.ee/4297051/magusanalg-vaevab-kuidas-maiustuste-soomine-tervislikumaks-teha">https://tervis.postimees.ee/4297051/magusanalg-vaevab-kuidas-maiustuste-soomine-tervislikumaks-teha</a>
15	Seitse supertoitu talvel immuunsüsteemi turgutamiseks	<a href="https://tervis.postimees.ee/4295731/seitse-supertoitu-talvel-immuunsusteemi-turgutamiseks">https://tervis.postimees.ee/4295731/seitse-supertoitu-talvel-immuunsusteemi-turgutamiseks</a>
16	Need toidud aitavad endise suitsetaja kopsudel taastuda	<a href="https://tervis.postimees.ee/4353371/need-toidud-aitavad-endise-suitsetaja-kopsudel-taastuda">https://tervis.postimees.ee/4353371/need-toidud-aitavad-endise-suitsetaja-kopsudel-taastuda</a>
17	Toidugrupp, mis võiksid pühade ajal vältida	<a href="https://tervis.postimees.ee/4345681/toidugrupp-mis-voiksid-puhade-ajal-valtida">https://tervis.postimees.ee/4345681/toidugrupp-mis-voiksid-puhade-ajal-valtida</a>
18	Toitumisnõustaja avaldab uued toidud pohmelliga võitlemiseks	<a href="https://tervis.postimees.ee/4349491/toitumisnoustaja-avaldab-uued-toidud-pohmelliga-voitlemiseks">https://tervis.postimees.ee/4349491/toitumisnoustaja-avaldab-uued-toidud-pohmelliga-voitlemiseks</a>
19	Toitumisnõustaja 2 nippi, kuidas pühadeaegset kaalutõusu vältida	<a href="https://tervis.postimees.ee/4348163/toitumisnoustaja-2-nippi-kuidas-puhadeaegset-kaalutou-su-valtida">https://tervis.postimees.ee/4348163/toitumisnoustaja-2-nippi-kuidas-puhadeaegset-kaalutou-su-valtida</a>
20	Liigne toit teeb kehale karuteene	<a href="https://tervis.postimees.ee/4341837/liigne-toit-teeb-kehale-karuteene">https://tervis.postimees.ee/4341837/liigne-toit-teeb-kehale-karuteene</a>

21	Parimad toidud, millega turgutada tõbist organismi	<a href="https://tervis.postimees.ee/4337793/parimad-toidud-millega-turgutada-tobist-organismi">https://tervis.postimees.ee/4337793/parimad-toidud-millega-turgutada-tobist-organismi</a>
22	Hea uudis: juust aitab kaitsta südamehaiguste eest	<a href="https://tervis.postimees.ee/4335381/hea-uudis-juust-aitab-kaitsta-sudamehaiguste-eest">https://tervis.postimees.ee/4335381/hea-uudis-juust-aitab-kaitsta-sudamehaiguste-eest</a>
23	Mida süüa ja mida vältida, kui kõhulahtisus kimbutab?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4334087/mida-suua-ja-mida-valtida-kui-kohulahtisus-kimbutab">https://tervis.postimees.ee/4334087/mida-suua-ja-mida-valtida-kui-kohulahtisus-kimbutab</a>
24	Viis toitu, mis aitavad rasva põletada	<a href="https://tervis.postimees.ee/4272863/viis-toitu-mis-aitavad-rasva-poletada">https://tervis.postimees.ee/4272863/viis-toitu-mis-aitavad-rasva-poletada</a>
25	Veel üks põhjus, miks süüa avokaadosid ja banaane	<a href="https://tervis.postimees.ee/4269973/veel-uks-pohjus-miks-suua-avokaadosid-ja-banaane">https://tervis.postimees.ee/4269973/veel-uks-pohjus-miks-suua-avokaadosid-ja-banaane</a>
26	Uuring: must tee on tervisele sama kasulik kui roheline	<a href="https://tervis.postimees.ee/4265499/uuring-must-tee-on-tervisele-sama-kasulik-kui-roheline">https://tervis.postimees.ee/4265499/uuring-must-tee-on-tervisele-sama-kasulik-kui-roheline</a>
27	Uuringud annavad selgust: kas taimetoitlus on siis kasulik või mitte?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4265131/uuringud-annavad-selgust-kas-taimetoitlus-on-siis-kasulik-voi-mitte">https://tervis.postimees.ee/4265131/uuringud-annavad-selgust-kas-taimetoitlus-on-siis-kasulik-voi-mitte</a>
28	8 sügistoitu, mis sobivad ideaalselt kaalulangetajale	<a href="https://tervis.postimees.ee/4262755/8-sugistoitu-mis-sobivad-ideaalselt-kaalulangetajale">https://tervis.postimees.ee/4262755/8-sugistoitu-mis-sobivad-ideaalselt-kaalulangetajale</a>
29	Mida süüa ja mida vältida, et kolesteroolitase lakke ei tõuseks?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4254635/mida-suua-ja-mida-valtida-et-kolesteroolitase-lakke-ei-touseks">https://tervis.postimees.ee/4254635/mida-suua-ja-mida-valtida-et-kolesteroolitase-lakke-ei-touseks</a>
30	Kas salat päevas hoiab insuldi eemal?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4249433/kas-salat-paevas-hoiab-insuldi-eemal">https://tervis.postimees.ee/4249433/kas-salat-paevas-hoiab-insuldi-eemal</a>
31	Toidud, mis kasvatavad musklit	<a href="https://tervis.postimees.ee/4247089/toidud-mis-kasvatavad-musklit">https://tervis.postimees.ee/4247089/toidud-mis-kasvatavad-musklit</a>
32	Toitumiseõustajad soovivad: maitavad koolipäevajärgsed näksid lapsele	<a href="https://tervis.postimees.ee/4243441/toitumiseoustajad-soovivad-maitavad-koolipaevajargsed-naksid-lapsele">https://tervis.postimees.ee/4243441/toitumiseoustajad-soovivad-maitavad-koolipaevajargsed-naksid-lapsele</a>
33	Loe ja võrdle: mida kasulikku leidub meie sügisestest marjades ja õuntes	<a href="https://tervis.postimees.ee/4241837/loe-ja-vordle-mida-kasulikku-leidub-meie-sugisestest-marjades-ja-ounetes">https://tervis.postimees.ee/4241837/loe-ja-vordle-mida-kasulikku-leidub-meie-sugisestest-marjades-ja-ounetes</a>
34	Tasub teada: need on kalaõli parimad mõjud tervisele	<a href="https://tervis.postimees.ee/4240755/tasub-teada-need-on-kalaoli-parimad-mojud-tervisele">https://tervis.postimees.ee/4240755/tasub-teada-need-on-kalaoli-parimad-mojud-tervisele</a>
35	5 tervislikku toitumisnippi, mille peaksid üle võtma veganitelt	<a href="https://tervis.postimees.ee/4239473/5-tervislikku-toitumisnippi-mille-peaksid-ule-votma-veganitelt">https://tervis.postimees.ee/4239473/5-tervislikku-toitumisnippi-mille-peaksid-ule-votma-veganitelt</a>
36	Tervislik toitumine - muna on parim	<a href="https://60pluss.postimees.ee/4239277/tervislik-toitumine-muna-on-parim?_ga=2.221255064.1054651067.1514540604-26460919.1487363089">https://60pluss.postimees.ee/4239277/tervislik-toitumine-muna-on-parim?_ga=2.221255064.1054651067.1514540604-26460919.1487363089</a>
37	Seitse toitu, mis kingivad särava naeratuse	<a href="https://tervis.postimees.ee/4236977/seitse-toitu-mis-kingivad-sarava-naeratuse">https://tervis.postimees.ee/4236977/seitse-toitu-mis-kingivad-sarava-naeratuse</a>
38	Plekilistest õuntest moosi ja mahla valmistades paned tervise ohtu	<a href="https://tervis.postimees.ee/4236323/plekilistest-ounetest-moosi-ja-mahla-valmistades-paned-tervise-ohtu">https://tervis.postimees.ee/4236323/plekilistest-ounetest-moosi-ja-mahla-valmistades-paned-tervise-ohtu</a>
39	Kuus toitu, mida võid rohkem süüa kartmata paksuks minemist	<a href="https://tervis.postimees.ee/4222085/kuus-toitu-mida-void-rohkem-suua-kartmata-paksuks-minemist">https://tervis.postimees.ee/4222085/kuus-toitu-mida-void-rohkem-suua-kartmata-paksuks-minemist</a>
40	Söö endale kaunid kõhulihased nende nippidega	<a href="https://tervis.postimees.ee/4359033/soo-endale-kaunid-kohulihased-nende-nippidega">https://tervis.postimees.ee/4359033/soo-endale-kaunid-kohulihased-nende-nippidega</a>
41	Arstid enam toidulisandeid ei soovita, sest need võivad suurendada vähiriski	<a href="https://tervis.postimees.ee/4236137/arstid-enam-toidulisandeid-ei-soovita-sest-need-voivad-suurendada-vahiriski">https://tervis.postimees.ee/4236137/arstid-enam-toidulisandeid-ei-soovita-sest-need-voivad-suurendada-vahiriski</a>
42	Maitsev ja kasulik: mida head saab kukeseentest?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4226207/maitsev-ja-kasulik-mida-head-saab-kukeseentest">https://tervis.postimees.ee/4226207/maitsev-ja-kasulik-mida-head-saab-kukeseentest</a>
43	Uuel aastal uue hooga: kaheksa lihtsat viisi, kuidas tervislikumalt toituda	<a href="https://tervis.postimees.ee/4361605/uuel-aastal-uue-hooga-kaheksa-lihtsat-viisi-kuidas-tervislikumalt-toituda">https://tervis.postimees.ee/4361605/uuel-aastal-uue-hooga-kaheksa-lihtsat-viisi-kuidas-tervislikumalt-toituda</a>
44	Banaan: tervislik vahepala või kaloripomm?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4220849/banaan-tervislik-vahepala-voi-kaloripomm">https://tervis.postimees.ee/4220849/banaan-tervislik-vahepala-voi-kaloripomm</a>

45	Dementsust võib aidata ennetada kolm keelekastet	<a href="https://tervis.postimees.ee/4219481/dementsust-voib-aidata-ennetada-kolm-keelekastet">https://tervis.postimees.ee/4219481/dementsust-voib-aidata-ennetada-kolm-keelekastet</a>
46	Kummalistel aegadel söömine võib nahka kahjustada	<a href="https://tervis.postimees.ee/4214779/kummalistel-aegadel-soomine-voib-nahka-kahjustada">https://tervis.postimees.ee/4214779/kummalistel-aegadel-soomine-voib-nahka-kahjustada</a>
47	Mandlite söömine suurendab hea kolesterooli taset kehas	<a href="https://tervis.postimees.ee/4211571/mandlite-soomine-suurendab-hea-kolesterooli-taset-kehas">https://tervis.postimees.ee/4211571/mandlite-soomine-suurendab-hea-kolesterooli-taset-kehas</a>
48	Miks tee joomine gripi ajal kasulik on?	<a href="https://tervis.postimees.ee/4211883/miks-tee-joomine-gripi-ajal-kasulik-on">https://tervis.postimees.ee/4211883/miks-tee-joomine-gripi-ajal-kasulik-on</a>

## **Lisa 2. Kontentanalüüsi kodeerimisjuhend (teine uurimisküsimus)**

1. Järjekorra number
2. Artikli pealkiri
3. Artikli URL
4. Allika liik
  - a. Kirjalik
  - b. Ekspert
  - c. Tuvastamata
5. Allika tüüp
  - a. Akadeemiline
    - i. Teadusajakiri
    - ii. Teadustöö (ei ole ilmunud perioodilises väljaandes)
  - b. Mitte-akadeemiline
    - i. Uudisteportaal
    - ii. Naisteajakiri
    - iii. Foorum
    - iv. Blogi
  - c. Madala reputatsiooniga (pseudo)teaduslik väljaanne
6. Artikli allikaks olev ekspert
  - a. Eksperti nimi
  - b. Ekspertile antud nimetus
  - c. Ekspertiis
    - i. Töölane (ekspertiis omandatud valdkonnas töötades)
    - ii. Hariduslik (omandanud erialase erihariduse)
    - iii. Isiklikul kogemusel põhinev
    - iv. Haridus omandatud mitteakadeemilises asutuses (koolitus, kutsetunnistus jms, erialane ekspertiis omandatud mitte-akadeemilises korras)

### **Lisa 3. Kontentanalüüsi kodeerimisjuhend (kolmas uurimisküsimus)**

1. Järjekorra number
2. Artikli pealkiri
3. Artikli URL
4. Toitumiseesmärk+allikas
  - a. Tervisepüüdlus
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
  - b. Figuuri jälgimine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
5. Soovitud toitumine+allikas
  - a. Õige toitumine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
  - b. Tervise eest hoolitsemine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
  - c. Mitmekülgne toitumine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata



- d. Enesedistsipliin toiduga
  - i. Akadeemiline
  - ii. Mitteakadeemiline
  - iii. Ekspert
  - iv. Tuvastamata
- 6. Ebasoovitud toitumine+allikas
  - a. Vale toitumine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
  - b. Toiduaine mittetarbimine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
  - c. Tervise eest mitte hoolitsemine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
  - d. Ülesöömine/liigsöömine
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert
    - iv. Tuvastamata
- 7. Deontiline modaalsus+allikas
  - a. Käskiv toon
    - i. Akadeemiline
    - ii. Mitteakadeemiline
    - iii. Ekspert

- iv. Tuvastamata
- b. Tugev soovitus
  - i. Akadeemiline
  - ii. Mitteakadeemiline
  - iii. Ekspert
  - iv. Tuvastamata

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Anna Klimovitš

(sünnikuupäev: 11.11.1996)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Toitumisalased nõuanded Postimees *online*’i terviserubriigis ning nende allikad“,

mille juhendaja on Külliki Seppel,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace’i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 28.05.2018